* سلسلة مترجمات تربوية معاصرة *

بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة



Building Self Confidence With ENCOURAGING WORDS

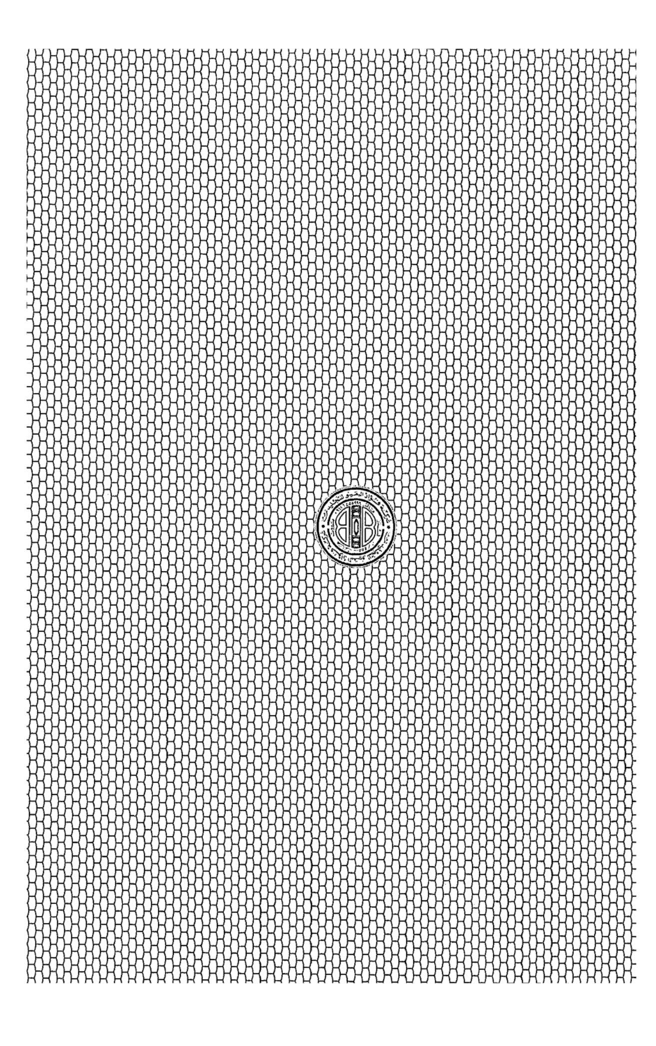
JUDY H. WRIGHT

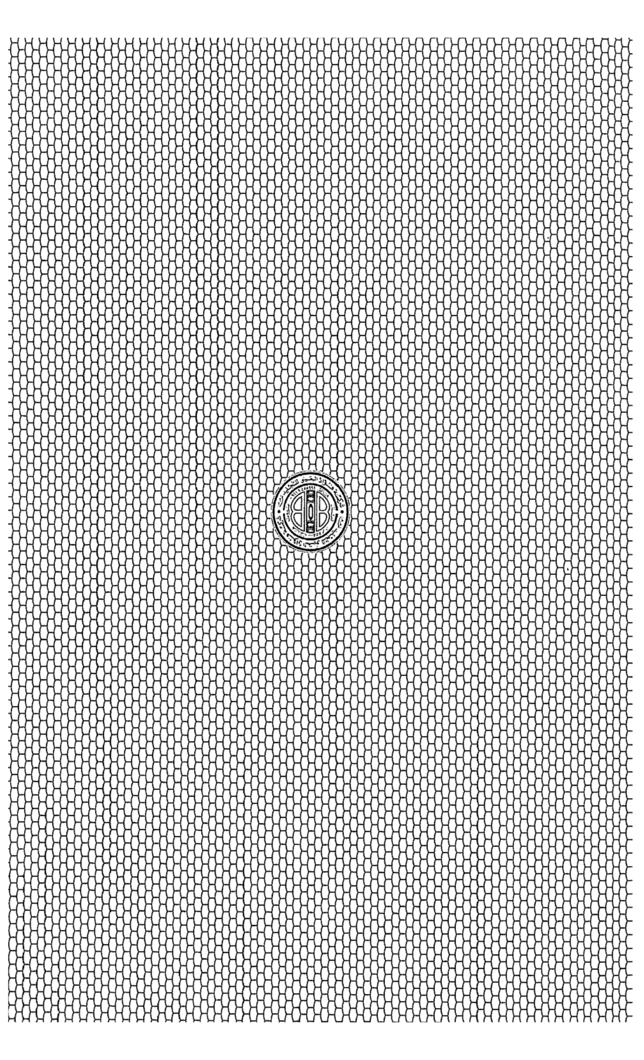
ترجمة

د. محـمد متولي قنديل

د. داليا عبد الواحد محمد









بناء
الثقة بالنفس باستخدام
الكلمات المشجعة

Building Self Confidence
With
ENCOURAGING WORDS

To Whom It May Concern:

I give permission for

Mohamed kandeel

Prof. of Early Childhood Education to translate my book "Use Encouraging Words" this is a book that is given freely to parents and other caring adults to assist young people grow in confidence.

Please regard my signature as my proof of permission.
I own a publishing company in Montana, USA and work with global families. I would like to do a Skype conference for your faculty some time. My Skype name is judyhwright.

Thanks,
Judy Helm Wright

155.125
JUDY H. WRIGHT

ترجمة : د. محمد متولي قنديل / د. داليا عبد الواحد محمد

بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة

عمان - دار الفكر ناشرون وموزعون 2014

ر.أ.: 3240/9/2013

الواصفات: علم النفس الفردي

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية

* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

الطبعة الأولى، 2014 - 1435

دار الفكر
ناشرون وموزعون

www.daralfiker.com

المملكة الأردنية الهاشمية - عمّان

ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري

هاتف: 4621938 6 962+ فاكس: 4654761 6 962+

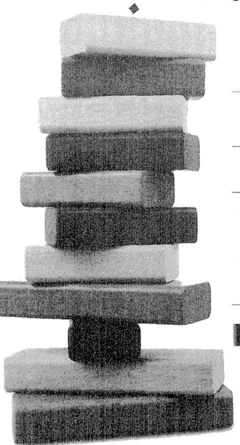
ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن

بريد الكتروني: info@daralfiker.com

بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

ISBN: 978-9957-92-062-3

بناء
الثقة بالنفس باستخدام
الكلمات المشجعة



Building Self Confidence With ENCOURAGING WORDS

JUDY H. WRIGHT

ترجمة

د. محمد متولي قنديل

د. داليا عبد الواحد محمد

الطبعة الأولى
1435-2014



ناشرون وموزعون



قائمة المحتويات

عن المؤلف

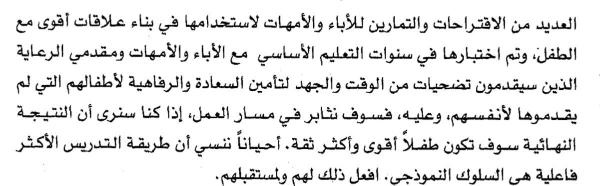


جودي أم ومربية، مدربة أسرة، وكتبت أكثر من 20 كتاباً، ومئات المقالات، وتحدثت في المحافل الدولية بشأن قضايا الأسرة بما في ذلك نهاية الحياة. عملت مع مؤسسة هيدستارت ومراكز رعاية الطفل.

رمز الخرشوف له مغزي كبير عند جودي في التدريس والكتابة . ولأنها تعمل مع الأسر، حيث وجدت تشابهاً بين ثمرة الخرشوف والأسرة، حيث إن الحواف الخارجية في بعض الأحيان يمكن أن تكون شائكة ومريرة الطعم لحماية القلب. والأشخاص سيظلون يحتاجون إلى الرعاية والدفء والوقت، وتدريجياً تبدأ الأوراق تتفتح ويظهر الكنز الحقيقي (القلب) . وأصبح الخرشوف درساً للتدريس عند جودي مع أسرتها الصغيرة، وللبحث عنه انتقلت إلى الإسكان العسكري في كاليفورنيا . ونظراً لأن إنبات زهرة الخرشوف تستغرق عامين فإن البستاني لا يرى تلك البذور في وقتها .

لدينا من الأفعال وردود الأفعال في الحياة ما يشير إلى أن الناس لن يلتقوا أبداً، ولكننا نزرع بذور المحبة بأية طريقة . وسوف تستمتع بطريقة جودي في رواية القصص الرائعة ومنطقية الحلول المستمدة من العمل مع مئات الأسر والمنظمات على غرار الطراز المثالي لك . سوف تترك لكم جودي شعوراً ممتعاً بالاستلهام والترفيه ودوافعكم الخاصة.

وحينما تستمتع بكوب من الشاي، فسوف نستمع في الدقائق القليلة باكتشاف الأفكار والنتائج التي سوف توفر وفرة من الخبرات ذات المغزى في حياتك . وقد كتبت جودي



العديد من الاقتراحات والتمارين للأباء والأمهات لاستخدامها في بناء علاقات أقوى مع الطفل، وتم اختبارها في سنوات التعليم الأساسي مع الأباء والأمهات ومقدمي الرعاية الذين سيقدمون تضحيات من الوقت والجهد لتأمين السعادة والرفاهية لأطفالهم التي لم يقدموها لأنفسهم، وعليه، فسوف نثابر في مسار العمل، إذا كنا سنرى أن النتيجة النهائية سوف تكون طفلاً أقوى وأكثر ثقة. أحياناً ننسي أن طريقة التدريس الأكثر فاعلية هي السلوك النموذجي. افعل ذلك لهم ولمستقبلهم.

للحصول علي القائمة الكاملة من كتب جودي والفصول الدراسية وحلقات العمل الخاصة بها، يرجي زيارة موقعنا على الإنترنت. http://www.artichokepress.com

Wright, Judy J. 2008. Building Self-Confidence with Encouraging Words. Friendswood, TX, USA : TotalRecall Publications.

عن الكتاب

الكلمات قد تكون أسلحة فتاكة تؤدي إلى الدمار، أو كلمات من الحب تمثل طبقات حماية للأشخاص. ويمكن للكلمات أن تؤثر في الأشخاص وتسبب أذى نفسياً وبدنياً قد يودي بحياة الفرد. بغض النظر عن العمر، فهي تؤثر داخلياً على القلب والروح تماماً كالضرر الذي يحدث للجسم المادي من الخارج. ولأن الدمار النفسي ليس ظاهراً للعيان، يعتقد الكثيرون أنه يمكن إصلاحه بسهوله. وعلى الرغم من أن الإساءة اللفظية قد تصبح طي النسيان أو الرفض من قبل الشخص المسيء، إلا أنها تظل عالقة بذاكرة الطفل أو الشخص الذي تعرض للاعتداء الوجداني. فالخوف من الرفض يوقف العديد من الموهوبين الذين يمتلكون مهارات خاصة من استغلال كامل إمكاناتهم في الحياة. وسيصبح هؤلاء الأشخاص محبطين، ولديهم الشعور بالذنب، على أمل أن يظهر شخص ما يخلصهم من تلك المشاعر، ويكون سبباً في انطلاق آفاقهم من جديد.

إن بناء الثقة بالنفس مع الكلمات المشجعة يفتح باب النجاح، والسعادة، والمزيد من العلاقات الناجحة، وسوف تتعلم :

- كيف تسأل عما تريده.
- كيف تكون نظام معتقداتك؟
- لماذا الثقة بالنفس مهارة متعلمة؟
- كيف تستخدم حديث النفس بصورة إيجابية؟
- كيف تصحح الأخرين بطرق داعمة؟
- لماذا يعد التواصل أكثر من كونة مجرد كلمات ؟
- كيف تضع حدوداً وتبني علاقات الاحترام؟
- كيف تقدر النجاح وتعبر عنه ؟

قد تحتاج إلى دفتر يوميات للإجابة عن التساؤلات. وتكتب كل ما يدور بعقلك. وربما تحتاج أيضاً إلى مرآة لممارسة تدريباتك.

ملاحظة: توجد أخطاء مطبعية ونحوية وهي متعمدة، وأريدك أن تعرف وتصدق عندما أقول لك إنك لا تحتاج إلى أن تكون مثالياً، ليس كل شيء يحتاج إلى أن يكون عملا فنيا، فلا بأس من الأخطاء، فالأخطاء لا تجعل منك شخصاً سيئاً. فقط مدققاً لغوياً سيئاً.

تصدير

هذا الكتاب بمثابة دليل ومقترحات، وليس كونه نصيحة أو مشورة طبية. إذا كنت تشعر بالقلق إزاء بعض الجوانب عن نمو طفلك، أو صحته العقلية ، يرجى طلب المساعدة المهنية. المؤلف ليس طبيباً، أو طبيباً نفسانياً، أو مستشاراً مرخصاً له. لقد استخدمت المؤلفة أربعة أحرف وراء اسمها WWWW، الحرف الأول يعني الحكمة Wise، الحرف الثاني يعني الدفء Warm، والحرف الثالث والرابع يعني المرأة المرحة Witty Woman. بيد أنها قد حصلت على درجة علمية من مدرسة الحياة.

وسوف تشعر بالأمن والدعم مع جودي في الجانب الذي يخصك ، بينما المفاهيم الروحية المشار إليها ليست مستقاه من دين ، أو عقيدة ، أو التقاليد ، فهي بالأحري من تجارب الحياة. فكل شخص يجب أن يكتشف طريقة ، ويتعلم العيش في وئام بما يتمشي مع دوافعة الداخلية، فضلاً عن العيش في وئام مع الأخرين في العالم من حوله.

والمقصود من المعلومات الواردة في هذا الكتاب وكذلك المقالات هو تمكين القارئ منها. ونتمني أن تقرأ وتستخدم تلك المعلومات، إنه قرارك في تحديد الوقت المناسب وكيفية البدء في تغيير الأفكار والأفعال التي تخصك. إن الهدف هو تشجيع طرق جديدة في بناء علاقات قائمة على الاحترام والمحبة.

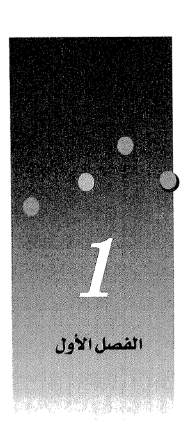


تصدير الترجمة

الشكر والتقدير للعمة خرشوف (جودي) مؤلفة هذا الكتاب ، والتي سمحت لنا بترجمته ونقله إلى اللغة العربية للإنفتاح والتواصل مع العالم من حولنا ، ولقد سعدت جودي بترجمة هذا الكتاب، وأوصت أن نقدم لها نسخة باللغة العربية لتضعها في مكتبتها ودار النشر التي تمتلكها.

إنه كتاب نابع من الخبرات الذاتية والحياتية للمؤلفة نرجو أن يستفيد منه طلاب الجامعة من المتخصصين في مجال الطفولة وعلم النفس والتربية ، كذلك طلاب الدراسات العليا، والمعلمين والمعلمات في المجال، فضلاً عن الأباء والأمهات ومؤسسات الرعاية الاجتماعية والنفسية. إنه كتاب ينبغي أن يطلع عليه الجميع.

المترجمان



تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب

تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب

تناول كوب من الشاي واستمتع بوقتك في اكتشاف الأفكار والنصائح التي من شأنها تحقيق وفرة من الخبرات ذات المغزي والهدف في حياتك.

كُتبت العديد من الاقتراحات والتدريبات للأباء والأمهات لاستخدامها في بناء علاقات قوية مع أطفالهما. واستخدام تلك المقترحات، والتدريبات من قبل الكبار يمكنها أن تزيد الثقة بالنفس وتؤدي إلى التفكير الناقد والشعور بالمسئولية نحو الأطفال. وتلك التدريبات قد تم اختبارها لسنوات من قبل برامج التعليم وبرامج إرشاد الأسر، والأباء، ومقدمي الرعاية.

وقد تعمدت أن أترك أثراً للقارئ حتى ولو لم يكن لديه أطفال، ولكنه يريد هذه المعلومات للنمو الشخصي.

إن الأباء والأمهات ومقدمي الرعاية من الكبار يبذلون أقصى طاقاتهم من أجل تأمين السعادة والرفاهية لأطفالهم، وهذا هو الكنز الحقيقي الذي يسعون إليه. ولا يقدمون الشيء نفسه لأنفسهم، إنهم في مسار عملهم يثابرون ويتحملون، لإيمانهم بأن النتيجة النهائية ستشكل طفلاً قوياً واثقاً بنفسه.

أحياناً ننسي أن أنجح الطرق والأكثر فاعلية في التعليم هي السلوك النموذجي مع الأطفال، افعل ذلك مع الأطفال اللذين تلتقيهم يومياً ويقعون في دائرة اهتمامك من أجل مستقبل أفضل.

ماذا لو لم تكن أحد الأبوين أو معلماً، أو أطفالك كبروا ؟

إذ لم يكن لديك أطفال. يمكنك تخيل الإحساس الداخلي كطفل، والقيام بتلك التدريبات وقراءة الإرشادات كما يحلو لك.



أعد إحساسك بالأبوة كطفل، واستدع هذا الطفل بداخلك باسمك أو باسم مستعار. وتعامل معه بمحبه واحترام، كما تحب أن تُعامل. استمع لحدسك، وما يدور بخاطرك، لاكتساب البصيرة (الرؤية الداخلية).

أعد صياغة ما تعلمته، واحصل على رؤية جديدة.افعل ذلك لنفسك ومستقبلك.

يحدث التعلم في طبقات

بالرجوع إلى دليل التعلم. كيّف أسلوبك في التعلم لصالحك. فمن الصعب تغيير أنماط من التفكير السلبي، والمعتقدات، والعادات المجتمعية التي استمرت لسنوات. وأدرك أنه كل يوم يجب أن نكتسب شيئاً جديداً أو نجد طرقاً مختلفة للتعامل مع الأنماط السلبية القديمة. لذا ابحث عن سبل لزيادة قدراتك على فهم وتقصير منحى التعلم.

- **التصفح السريع**: انظر في المجالات والعناصر التي تجذب انتباهك، وضع ملاحظاتك أو إشاراتك المرجعية حتى يمكنك الرجوع مرة أخرى إلى تلك النقطة إذا رغبت.

√ **اطبع الصفحة**: ما نمط تعلمك؟ هل أنت متعلم سمعي؟ هل تقرأ بصوت عال؟ هل أنت متعلم بصري؟ هل يكفي أن ترى المعلومات على الشاشة؟ هل أنت متعلم حركي؟ هل تحتاج إلى قلم وورقة للكتابة عليها؟

√ **اقرأ مرة أخرى**: وفكر ملياً في المعلومات والاقتراحات، ما صداها في روحك ؟ ما القسم الذي يجعل قلبك مفتوحاً ؟ ما القضايا التي تحتاج إليها لتتحدث عنها اليوم؟

√ **استخدم علامات التمييز**: لتحديد المقاطع التي سوف تتحدث عنها. اتخذ قراراتك على أساس الهدف النهائي لتحسين اتصالاتك الداخلية بالخارجية.

√ **ضع الكثير من الملاحظات**: في الهوامش والمساحات الفارغة ، لتتفاعل أكثر بالأفكار والاتجاهات والأفعال التي تقرأ عنها؛ فتلك الملاحظات تجعلك تجد ضالتك من كل فصل.

√ **اقرأ مرة أخرى**: مع فهم جديد وسجل انطباعاتك ونواياك. لقد تركت عمداً الكثير من المساحات الفارغة، والهوامش الواسعة حتى يمكنك تدوين أفكارك.

- انضم إلينا: حتى ولو افتراضياً لتعزز أهدافك، وتحصل على دعم من أشخاص آخرين يسيرون على نفس مسارك.

خطوة بخطوة متقدماً بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى ستكون على الطريق



إنها رسالتك ورحلتك

أنا فقط رسول ورفيق في هذه الرحلة

يمكن أن تكون الكلمات أسلحة فتاكة أو طبقات واقية من الحب. كما يمكن أن تجتاح وتضرب شخصاً ما مهما كان في قلبه وروحه، مثل الضرب البدني الذي يسبب الضرر المادي.

ولأن هذه الضربات للروح ليست بادية للعيان، لذا يعتقد الكثيرين أنه يمكن إصلاح الضرر بسهولة. ومع ذلك فإن الاعتداء اللفظي يصبح في طي النسيان من قبل الجاني، إلا أن الكلمات في الذاكرة تظل باقية في كثير من الأحيان مع الضحية. وتظل الأضرار العاطفية في قلب الطفل إلى الأبد.

كما أن العكس صحيح فالإطراء والتشجيع والثناء يشكل حياة ومستقبلا أفضل. فالكلمة الطيبة ما تزال تحمل العجائب، وتملأ العاطفة بالثقة والرغبة في الاستمرار في المحاولة.

هل انْتُقدت، وشعرت بالخجل والحرج كطفل ؟ وهل هذا أثر في ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك كبالغ ؟ هل تخاف من قسوة الحكم أو الرفض إذا أخطأت ؟

استعد طاقتك مرة أخرى، لايملك أحد الحق في أن يجعلك تشعر بأنك أقل مما يرام. ثقتك هناك. اعط لك الصلاحية للعثور على الشجاعة التي تم اخفاؤها في قلبك. أرجو أن تتقبلوا هديتي في التشجيع واستعادة الطاقة والروح والخطوة نحو ضوء الشمس التي ننتمي إليها.

تحتاج إلى شخص واحد يؤمن بك وبقدراتك.

النجاح جهد مشترك

اختيار ورؤية الاحتمالات والناس بطرق جديدة

هذه حقيقة، الحياة درس، ونحن جميعاً معلمون وطلاب. إن الكلمة والخطبة، والكتابة تأتي من الحوادث اليومية. وهي التي تقدم الدرس الأخلاقي.

يرجي الانضمام لمهمتي العالمية في إحلال اللطف والاحترام والثقة لكل شخص. فكلمة تشجيع يمكن أن تجعل العالم مكاناً أفضل.

كن مستريحاً ومنفتح العقل على تلك الاقتراحات، واعلم أنني أريد الأفضل لك ولكم. اضف طابعك الشخصي على الرسالة وعرف قلبك أنك شخص جيد وتسعى إلى إيجاد حلول للمشكلات اليومية ومن أجل ذلك حصلت على هذا الكتاب.



نعم أنت معلم

المعلم الحقيقي، ليس مجرد خبرة حياتية، أو معرفة مكتسبة من الكتب. تلك رسائل محدودة. إن إحياء الروح والأفكار تأتي من ملايين الأماكن كل يوم. إشارات الراديو تربط الجميع بتلك الأفكار. الحكمة موجودة في كل شيء حولك.



آنت مثل عامل منجم الذهب الذي يتعرض لغبار الذهب في نهر الحياة. سوف يكون هناك الكثير من الحصى والصخور والحطام في الطريق للبحث عن الذهب الحقيقي. في بعض الأحيان سوف تشعر أنك تواجه سيلا من المعلومات. إن المشغلات اللفظية وغير اللفظية هي التي تسبب العواطف وتستدعي الخبرات السابقة كهدير في عقلك وتؤثر في اختياراتك وردود أفعالك كل يوم.

وقد تركت عمداً بعض الأخطاء الصغيرة في التدقيق الإملائي، والتدقيق النحوي في هذا الكتاب. فهو تنبيه لك أن تتذكر وتدرك وتعترف بأن الأخطاء على ما يرام في الحياة. إذا ركزت على الأخطاء وفقدت الرسالة الشاملة، فكر فيما يمكنك أن تتعلمه من هذا المثال.



اجعل نفسك معلمك الخاص، وادرس السبب في أن تكون على حق. إن إعادة صياغة نظام المعتقد عن الكمال يحول دون تحقيقه الخوف من الفشل.

علم نفسك

√ الرسالة أكثر أهمية من الرسول.

√ يرتكب الجميع أخطاء.

√ عندما توقف حكمك على الأخرين ستكون أكثر فهماً بقصورك، وقسوتك.

√ إن كنت تركز على ما هو خطأ. سوف تمرر ما هو صواب.

√ إذا غفرت لي ترك فاصلة، يمكن أن تسامح نفسك في أخطاء الحكم.

√ لا أنت ولا أنا يجب أن نكون مثاليين، ولكن نحن على ما يرام إذا حاولنا بجد.

لا تدع القليل من الحصي توقف رحلتك. أنت تبحث عن الكتل الذهبية القيمة التي يمكن أن تثري حياتك، وتزيد ثقتك بنفسك. وأنا أقدم لك هبة هل ستتقبلها؟ أنت وحدك ستقرر ما هو صحيح، وما الذي ينطبق عليك، وما الذي له قيمة ويثري حياتك والأخرين.

عندما يكون الطالب مستعداً، يظهر المعلم

في حياتك، ستكون في بعض الأحيان طالباً، وفي بعض الأحيان الأخرى معلماً، أو كليهما معاً.

ليس فقط أن تقوم بالتدريس للآخرين، ولكن يمكنك تعليم عقلك الباطن للنظر في تصوراتك القديمة بطريقة جديدة. ستجد قيمة كتل الذهب والكنز جديرين بالحفظ في الواقع. ولكي تتعلم طرقا جديدة في السلوك الإيجابي، قد تحتاج إلى إعادة صياغة الأنماط الحالية التي لم تعد تخدمك.

سوف يلجأ إليك الأخرون اللذين يحتاجون إلى تعلم شيئاً. وكثير من الأباء يبحثون عن الأخرين كنموذج. ويرجي أن تكون على الاستعداد للمشاركة مع الكبار ومقدمي الرعاية اللذين يعملون في ضوء خطتك ونواياك لإيجاد طريقة أفضل في تلك المناطق التي لم تنجح فيها بعد.

يسعي كل واحد منا لتعليم الجيل القادم. وبصرف النظر إن كنا نريد أو لا نريد، فإن هؤلاء اللذين يهتمون بشدة بالأطفال في دائرة تأثيرنا بحاجة لتعليمهم القيم والأخلاق والمعايير التي تساعدهم على أن يعيشوا حياة ناجحة وسعيدة. في بعض الأحيان مجرد ابتسامة أو تحية لمراهق في الشارع يمكن أن تغير نظرته إلى نفسه. يمكنك الاعتراف والتسليم بأن الكائن الانساني يمكن أن يضيف القيمة، ويبني جوهر احترام الذات أو النواة الداخلية لتقدير الذات.

ما النقطة المحورية لتطوير ثقتك بنفسك؟

طرحت هذا السؤال في اجتماع شبكة من المتخصصين ورجال الأعمال، وكانت مختلطة بجمهور من الرجال والنساء اللذين تتراوح أعمارهم ما بين أوائل العشرينات إلى أواخر السبعينات. وأعطي لكل منهم من 3 إلى 5 بطاقات للكتابة فيها، وقد تشاطرت بعض الردود في كل فصول الكتاب.

في أثناء الاجتماع كنت أدرس الطبيعة البشرية، فوجدت أن معظم الناس كانوا غير مستريحين فدفعوا البطاقات جانباً، وآخرين وضعوها في جيوبهم. لغة أجسادهم وتعابير وجوههم تعبر عن الحرج والاستهجان. وكان رد فعل طبيعي نظراً للحرمان وعدم القدرة على التفكير العميق. هذا على الرغم من أننا قد أتحنا الوقت اللازم في هذا الاجتماع وأشعرناهم بالتقارب والألفة. إنهم يريدون فقط تبادل اللغو السطحي في أمور أكثر شخصية.

البعض الأخر أراد مساعدتي في المشروع، وكانوا على استعداد لفتح ذاكرتهم من أجل جعل مهمتي أسهل. لقد كان كفاحاً من أجل النظر في حياتهم. وقد كانوا على استعداد للقيام بذلك لصالح شخص أخر. قالوا لي شكراً لك عندما أعطوني البطاقة.

عدد قليل قاموا بأعمال داخلية، وعرفوا الفوائد العلاجية في مجري الحياة. فالأشياء التي كانت مؤلمة بالنسبة لهم لم يعد لها نفس التأثير السابق. كانوا قادرين على رؤية الناس والأحداث بعيون جديدة، واحترام دروس الحياة المتعلمة.

النقطة المحورية لتطوير الثقة بالنفس

قال لي مدربي ذات يوم : افعل حتى ولو مرة واحدة، ولا تلتفت لما يقوله الأخرون لك بأنك لا تستطيع. افعل ولا تنتبه لتلك القيود مرة أخرى.

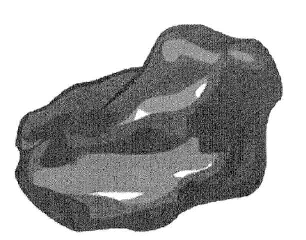
تهانينا

أنت وجدت كتلة من الذهب بالفصل الأول!

لقد قمت بفحص وتمحيص الأماكن العالقة بقلبك وعقلك. نأمل أن يكون لديك أمل في العثور على بعض شزرات الذهب للتفاهم وتجديد الثقة في عملك الداخلي.

سوف تساعدك تلك المعارف على الثقة بنفسك وتغيير الأنماط القديمة بأخرى جديدة لمستقبل أفضل. وسوف تحتاج إلى بعض التحول الكامل في عملية تفكيرك. وسوف تحتاج إلى بعض التسامح للأخرين ونفسك. إن مجرد الوعي بالوصول إلى الهدف ليس كافياً حتى الأن. ضع علامة على المكان الذي وصلت إليه، وعاود من وقت لأخر باستخدام أدوات أخرى.

أتعهد إليك إذا كان لديك النية في العثور على الكلمات المشجعة التي تمت كتابتها فقط لأجلك، والقيام بتدريبات، سوف تكافأ بحياة أكثر إشباعاً.



لقد حصلت على كتلة من الذهب في هذا الفصل. وفي نهاية الكتاب سيكون لديك الفرصة لتأمل ما تعلمته.

لقد اكتشفت في هذا الفصل:

____

____

____

____

____

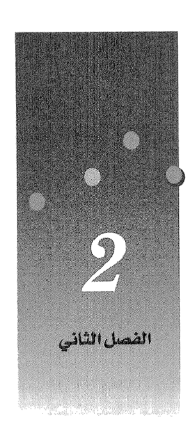
____

____

____

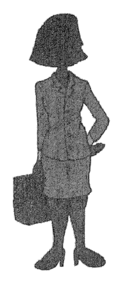
____

____



الثقة بالنفس مهارة متعلمة لتكن إيجابياً ، وممتناً وواثقاً بنفسك

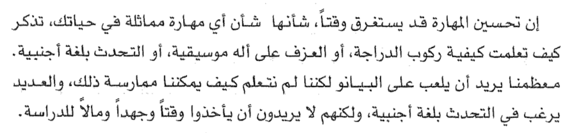
الثقة بالنفس مهارة متعلمة لتكن إيجابياً، وممتناً وواثقاً بنفسك



عندما تكون واثقاً بنفسك، وتريد أن تبني تلك الثقة في أولادك وأحفادك فتتبع معي هذه الخطوات في هذا الكتاب.

وأنت بذلك ستكون قد اتخذت الخطوة الأولى في رحلتك الرائعة التي من شأنها أن تساعدك على إدراك وتعلم أننا بشر نستحق الاحترام والحب.

حتى إذا كنت تميل إلى النظرة السلبية، أو إلقاء نظرة على الحياة بعيون متشائمة، من الممكن أن تغير وجهة نظرك، وتصبح شخصاً مشجعاً للاتجاه الإيجابي، وتلك هي المهارة. وهذا الأمر لا يمكن اجتيازه بين عشية وضحاها، كما أنها ليست شيئاً يمكن شراؤه. إن مهارة اتخاذ القرار، تحتاج إلى التصميم الدؤوب للتغلب على العقبات من أجل الحصول على المكافأة.



إن تحسين المهارة قد يستغرق وقتاً، شأنها شأن أي مهارة مماثلة في حياتك، تذكر كيف تعلمت كيفية ركوب الدراجة، أو العزف على آله موسيقية، أو التحدث بلغة أجنبية. معظمنا يريد أن يلعب على البيانو لكننا لم نتعلم كيف يمكننا ممارسة ذلك، والعديد يرغب في التحدث بلغة أجنبية، ولكنهم لا يريدون أن يأخذوا وقتاً وجهداً ومالاً للدراسة.

قبل أن تصبح الثقة بالنفس جزءاً من كياننا، وتكون في حيز الوجود، فإنها تطلب التزاماً، ووقتاً وانسجاماً في ممارستها، باعتبار كونها مهارة مدى الحياة.

ومن أجل أن تتعلم أي مهارة يجب أن يكون لديك رغبة عميقة في :

1- أن تكون على بينة ووضوح ذهني بمزايا تعلم شيء جديد ودمجه في حياتك.

2- طلب التوجية والتعليم على يد شخص تثق فيه.

3- تعلم أساسيات المهمة أو المهارة، ولكن لا تتوقع الكمال على الفور.

4- توقع بعض النكسات، لكن لا تثبط عزيمتك.

5- إعداد خطة عمل بخطوات قابلة للقياس من أجل الوصول إلى الهدف النهائي.

6- التركز على جهدك الذاتي، واستخدام التشجيع الداخلي.

7- المضي قدماً، وفعل شيء كل يوم، للاستفادة من الزخم الذي يتوفر لديك.

8- استمتع بالمهارة كفعل تلقائي لتعزيز نفسك.

تغيير النظرة بالتشجيع والناتج الإيجابي سوف تلبي مهارة الحياة التي لن تؤثر فقط عليك، ولكن على كل من حولك.

لماذا تريد بناء الثقة ؟

من أجل تغيير أمد طويل من الفكر، والمعتقد، أو السلوك، فأنت تحتاج إلى التفكير حقاً، لماذا ترغب في بذل مزيدمن الجهد لتحقيق ذلك التغيير. البشر هم فقط من جبلوا على الحصول على مكافأة "أريد أن أرتقي"، "أريد أن نكون أصدقاء" أو أتجنب عقوبة "لا أريد أن أكون وحيداً" و "أريد الدفاع عن نفسي عندما يتحدث إليّ زوجي بطريقة مهينة".

لماذا تهتم؟ ما الذي تأمل في الحصول عليه؟ ما المكافأة التي ستحصل عليها إذا بذلت مجهودات أكبر؟ إذا لم تجب عن هذه الأسئلة بأمانه، فهناك احتمال أن ينتهي دورنا في هذا الكتاب، ويمكن أن تضعه على الرف، أو تعطيه لشخص أخر. ليس لدي حكم من عندي، وأيضاً لا تحكم على نفسك حكماً قاسياً. يمكن أن ينقضي الوقت، ويمكنك قضاء بعض الوقت في التفكير عن "لماذا" قبل أن تقول "لماذا لا".

ولكي تبدأ، ضع قائمة بثلاث أسباب لماذا تريد بناء الثقة القائمة على التعلم ؟

1- ______________________________

2- ______________________________

3- ______________________________

كن جريئاً وشجاعاً، عندما تنظر إلى حياتك الماضية سوف تندم على الأشياء التي لم تفعلها أكثر بكثير من ندمك على الأشياء التي فعلتها.

ما المطلوب مني؟

منذ أن طلبت منك أن تكون صادقاً بالتعبير عن دوافعك. فمن الإنصاف أن أفعل نفس الشيء مع نفسي، لماذا أخذت وقتاً، وجهداً، ومالاً لكتابة هذا الكتاب لك؟

بعد كل هذا أنا لا أعرفك شخصياً، ولست مخوّلة بالاهتمام بمستقبل حياتك، لكني فعلت.

هدفي هو لمس قلوب الكثير من الناس في كل مكان، ومساعدتهم لأن يطلقوا العنان للكنوز في نفوسهم. رسالتي هي لتشجيع الاحترام المتبادل داخل الأسر والمجتمعات والأمم. الطريق الوحيد للقيام بذلك هو القلب والروح في وقت واحد. وبعد ذلك أطلب منك المشاركة بما تعلمت ودرست.

هذا هو السبب، لا يمكن أن أستسلم حتى يتم الأمر.

استمر في التساؤل: لماذا، ولماذا لا ؟

إن الطريق المفضل للتدريس عندي هو طرح الأسئلة. أسئلة تتحدي ما نعتقد فيه ونؤمن به. أسئلة تمكن المشارك من النظر بعمق في العقل الباطن، ونرى أين دفنت الاتجاهات والإدراكات، ثم نستدعيها لنرى إذا كانت ذات صلة بما نفكر فيه اليوم.

هذا الكتاب مليء بالعديد من الأسئلة، ولكن لا توجد إجابات، ولا يوجد طريق صحيح، أو حل متقن. السلطة في يديك، أنت الذي تملك عقلك وحياتك. إنها وظيفة داخلية لك أنت وليس لأي شخص آخر له الحق في أن يقول لك ما يجب القيام به في حياتك. ولا أحد يملك السلطة ليقول لك كيف تشعر، وتتصرف، وكيف يكون رد فعلك. أنت وحدك القادر على فتح قلبك وعقلك لتسمع روحك والصوت الداخلي البعيد الذي يحاول أن يقول لك شيئاً. أما أنا فببساطة لا أقدم إلا القليل.

أرجو أن تعلم أنني جئت من مكان بدون حكم، وأنا أحترم الوضع الذي أنت فيه الآن. أقدم الدعم في سعيك إذا كان لك رغبة، وأن تكون في مكان أفضل في المستقبل، إن الكثير من الآباء يجرون تغيرات مهمه في حياتهم لا لأنفسهم، ولكن لأنهم متعطشون لحياة أفضل لأطفالهم.

شكراً لك على إتاحة الفرصة لي أن أكون في فريقك الناجح، من خلال اقتنائك للكتاب الذي أحدثك منه.

معظمنا لا يصل إلى كامل إمكاناته بسبب الخوف من المجازفة



ما الذي يعوق عودتك؟

قبل البدأ في الانتقال إلى مكان أفضل، يجب أن تكون واضحاً حول أين أنت الأن. واطلب منك عمل قائم من تداعياتك. ماذا يقول الحوار مع ذاتك ؟ هل ثمة ما يجعلك تشعر بالخجل أو عدم الاستحقاق. سجل ما يدور في خلدك واكتبه.

1- ____________________

2- ____________________

3- ____________________

4- ____________________

5- ____________________

إذا كنت غير مستريح، فيمكن العودة في وقت لا حق والقيام بذلك، قد ترغب في إضافة أشياء تعبر عما يدور في خلدك وأنت تشعر تجاهها بعدم الراحة أو الانزعاج.

تذكر أن لا أحد مثالي، ونحن نرى كل الآخرين في أفضل حالاتهم، وأنفسنا في أسوأ الأحوال. كن نزيهاً ومنفتح العقل فيما تحدثك به روحك في هذا التمرين.

لا تضيع الوقت في الندم على أخطاء الماضي.

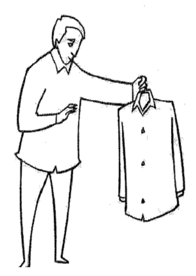
تعلم منها وتحرك إلى الخطوة التالية

درس قيمي آمل أن نتعلمه، إن الأخطاء ليست نهائية، عندما كنت صغيراً، تذكر أن الأخرين يتوقفون عن العطف عليك، إذا أفسدت شيئاً أو فعلت شيئاً بطريقة لا ترضيهم. إذا كان قد وجه لك لوماً أو نقداً لخطأ فعلته تذكر أن هذا شيئاً طبيعياً وجزءًا من كياننا.

يمكن أن تكون قد قضيت وقتاً مع أناس أساءوا إليك عاطفياً، وتسببوا لك في شكك في قيمتك الخاصة. ربما أصبحت معتاداً على تعرضك للمعاملة القاسية منهم. إن النقد الذاتي والتركيز على ما حدث من خطأ سوف يسلبك البهجة والفرح بلا شك.

إن أحد أهم الخبرات المحورية في حياتي وقع في متجر بيع ملابس في أسبوعين بواشنطن في مركز تسوق، وجاءني إعلان عبر مكبرات الصوت عن تخفيضات هائلة للملابس . هذا الإعلان جعلني أفكر هل أقتني أشياء لا أحتاجها لمجرد أنها زهيدة الثمن.

لا توجد أخطاء في الحياة، الأخطاء فقط في التوقيت. إذا كنت قد اشتريت شيئاً غير مناسب لك وهو معلق ويأخذ مساحة في خزانتك، رجاء أن تتركه، وتدعه يذهب لبيت أخر. أترك ما لم يكن مثالياً بالنسبة لك، وأسمح له أن يكون مثالياً لشخص أخر. كل شخص، وكل شيء يستحق فرصاً ثانية في الحياة.



هذا الإعلان أوقفني على مسارات صحيحة حقاً، لماذا نتمسك بملابس، وعلاقات، وممتلكات، وأفكار إذا كانت لا تخدمنا ؟ اسمح لها بالرحيل.

لديك الحق الإنساني في السعادة، والفرصة في إعادة المحاولة. إنكم تستحقون الأفضل، وأنا أثق في قدرتكم على التأثير في العامل، من خلال التأثير في الآخرين، لاتخاذ القرارات الحكيمة عبر استخدام التشجيع والإيجابية.

خصائص ضعف الثقة بالنفس

هناك خصائص عالمية لأولئك الذين لديهم تدني في احترام الذات، وعدم الثقة في جميع مجالات الحياة. تلك العوامل غالباً ما تؤثر وتنتقص من الفرح والبهجة مع الشخصي التي تصيبها.

1- إنهم يخشون التغيير، إن كثيرا من الناس الذين تنخفض لديهم الثقة بالنفس يعيشون حياتهم في خوف - ماذا لو...... ؟. إنهم منساقون بدلاً من التأثير في الأحداث.

2- إنهم متشائمون، ويميلون إلى رؤية نصف الكوب الفارغ. يلومون الظروف، ويتهمون غيرهم من الناس، ويتأخرون في تحمل المسؤولية الشخصية في خياراتهم الخاصة.

3- إنهم يجدون صعوبة في التواصل مع ما يريدونه من الحياة. ليس لديهم فكرة واضحة عن القيم الحقة، ويسعدون بإعطاء عموميات (غني، رقيق، جميل) بدلاً من التحديد (دخله 200,000 في السنة، يرتدي جينز من نوع قيم، وهكذا).

4- إنهم يريدون إرضاء الآخرين أكثر من أنفسهم. يرغبون في الحصول على السلامة بأي ثمن، أهم من اكتشافهم إمكاناتهم. مثل الحرباوات (السحالي التي تغير ألوانها لتلائم البيئة). أولئك الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس يتدارون بدلا من الظهور والإثبات.

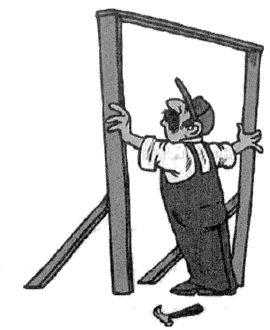
5- يعانون من انعدام الأمن، ويرون أنفسهم على أنهم ضحايا. وكثير من الأحيان تكون علاقتهم بالآخرين مدمرة تعكس عدم احترامهم للذات.

وكما قرأت القائمة، يمكنك تشكيل صورة في عقلك لشخص تعرف بهذه الصفات، وربما تكون نفسك. إلقِ نظراً على الصفحة التالية، سترى خصائص معاكسة لاحترام الذات. تلك سمات وقيم يمكن تشكيلها. ولم يفت الأوان بعد لتغيير ما كنا فيه بالامس من أجل غد أفضل.

تخير واحدة من الخصائص المنخفضة الثقة بالنفس، يمكن أن تكون مرت بخبراتك في الماضي، وقرر إعادة تشكيلها مرة أخرى لكي تتواءم مع مواقفك الجديدة.

لقد اعتدت على ______________________

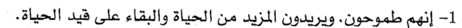
ولكن الأن أنا أختار أن أكون ______________________



إذا كنت ترغب في بناء عالم أفضل، ابدأ ببناء نفسك أولاً

خصائص قوة الثقة بالنفس

كما أن هناك خصائص معينة للأولئك الذين لديهم رغبة عالية في احترام الذات والثقة في قدرتها على التأثير في رحلة حياتهم. تلك العوامل عالمية، ويمكن تعلمها إذا كانت غير موجودة في حياتك الآن.



1- إنهم طموحون. ويريدون المزيد من الحياة والبقاء على قيد الحياة.

2- موجهون نحو الهدف. يسعون لإستكمال أهدافهم، وتحديد أهداف جديدة لأنفسهم، إنهم ليسوا متنافسين، إلا مع أنفسهم ، إنهم يتمتعون بكسر المعتاد في نفوسهم.

3- ذوو بصيرة. يروون أنفسهم في ظروف أفضل، وتبقي صورة النجاح ماثلة أمام أعينهم.

4- يتعلمون التواصل. إنهم يعرفون كيف يسألون، وماذا يريدون، ويصغون للنصح والمشورة، ويستمعون أكثر مما يتكلمون.

5- محبون، وودودون. لديهم مشاعر داخلية طيبة، ويكونون علاقات متبادلة بعيدة عن الإساءة. ويتعلمون فصل العلاقات حينما لا تسمح أن تكون أصيلة.

6- جاذبون ومنفتحون على الآخرين. يمتلكون شخصية يجذبون إليهم الناس، والجاذبية لاتعني بالضرورة الجاذبية الجسدية بمعني الكلمة ولكنها جاذبية الروح الجميلة.

اختر واحدة من الخصائص التي تميز الثقة العالية بالنفس، مثلما فعلت في الماضي، وقرر صياغتها عدة مرات حسب الضرورة لتصبح حقيقية.

استمتعت ب ________________________________

والآن اختار أن أكون ________________________ أفضل مما كان.

إن أقوي العبارات الإيجابية تحدث مع العاطفة والمعني العميق، ويؤمن لك العقل الواعي جعل الشيء واقعياً. ردد العبارة ثلاث مرات بصوت عال، متشبعه بصدق العاطفة، سوف ترسل إشارة إلى العقل الباطن وغيرها من الجهات التي تدفعك للعمل.

إن الثقة واحترام الذات والتأكد من معرفة من أنت، سوف يأتي من المعتقدات الأساسية والفكر وأنماط السلوك. إنها تجربة حميمية تستغرق وقتاً وانعكاساً صادقاً. إن العمل الداخلي هو أصعب ما تفعله في حياتك، لايوجد أي حاجر لعمل علاقات قوية وصحية، واحترام متبادل إلا انعدام الثقة بالنفس.

إذا كان لديك أمل لتحقيق علاقة سعيدة مع شخص ما، لا شيء اكثر أهمية من الاعتداد بالنفس، سواء بالنسبة لك، أو للشخص الأخر. إن أكبر حاجز يحول دون تحقيق ذلك، هو الشعور العميق بأنك لست محبوباً أو تستحق ذلك.

عبارات لبناء الثقة بالنفس

عندما تقوم ببناء الثقة، سواء في نفسك أو مع الأخرين، استخدم كلمات قوية تثير إحساساً بالحركة، على سبيل المثال، أستطيع أن أفعل هذا، أقوي بالتأكيد من لا أستطيع أن أفعل. ابدأ الأن، ومارس ذلك كل يوم حتى يصبح العمل تلقائياً.

إن اتخاذ قرار، ما يمكنك القيام به شئ عظيم. ولكن مع الالتزام، ووضع خطة عمل. لقد قدمت لك كلمات في أماكن مختلفة في الكتاب، لأن مع الأسف، كثير من الناس قالوا لي، إنهم في حاجة إلى كلمات معينة وعبارات لأنهم لم يسمعوا بها قط.

هذه قائمة من 15 بنداً تحتوي على كلمات وعبارات مشجعة سوف تساعدك انت أو طفلك لتحاول، وتزيد ثقتك بنفسك واحترامك لها.

1- أحب الطريقة التي تعاملت بها.

2- باهر، لقد فكرت في الحل الصحيح لتلك المشكلة.

3- لديّ ثقة في قدرتك.

4- أقدر ما فعلته.

5- إنك حقاً تظهر تحسناً.

6- إعلم أنك ستجد طريقة جيدة للقيام بذلك في المرة الثانية.

7- لا يجب عليك أن تكون مثالياً، الجهد والتحسين مهماً.

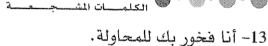
8- أثق بك لتكون مسئولاً.

9- يجب أن تفخر بنفسك عند انجاز شيء من هذا القبيل.

10- كنت جزءًا قيماً من الفريق.

11- من الطبيعي أن تخطئ، نحن جميعاً نفعل ذلك. ما رأيك هل تعلمت من الخطأ؟

12- كيف يمكنك تحويل هذا إلى إيجابية.

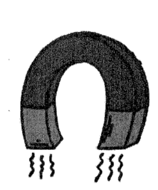


13- أنا فخور بك للمحاولة.

14- أراهن العام القادم سوف تكون قادراً في التعامل معها، تحتاج فقط أن تنمو قليلاً.

15- أعلم أنك تشعر بخيبة أمل لأنك لم تكسب، ولكن عليك أن تفعل أفضل في المرة القادمة.

نحن نخلق واقعنا الخاص



ما نفكر فيه نحدثه، الكون يتكون من طاقة، ويتدفق بين كل شئ، وكل شخص.

عندما نفكر في الأفكار السلبية عن الأخرين أو أنفسنا، نحن نضع أنفسنا حرفياً كمغناطيس.

ركز على نقطة سلبية تجاهنا.

هذه الظاهرة معروفة باسم قانون الجاذبية أو تبادل الطاقة.

لقد كتب الكثيرون، وأسهبوا في الحديث فيما نتطرق إليه الأن، لكن لم يتناولوا قوة الفكر، التي يجب أن تعين إلى عمل، وتؤدي إلى النتيجة النهائية لما نريد. يمكنك التفكير إيجابياً كل يوم، لكن يجب اتخاذ إجراءات مثل. اقتناء كتب، اخذ دروس، طلب مساعدة، اتخاذ خطوات نحو الاستقلال، إلخ. تحرك نحو ما تريد، وابتعد عن ما لا تريد.

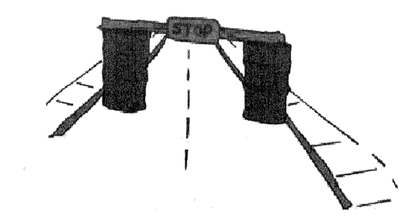
إذ كنت لا تقدر نفسك، سوف تجذب الناس الذين لا يقدرونك أيضاً إن الأفكار السلبية، تستنزف الطاقة، وتسلب الشجاعة لتحمل المخاطر، وتفقد المحاولة مع الأشياء والمواقف. عندما تستنزف الطاقة، نقدم صورة مادية تتمثل في تدلي الكتفين، وارتخاء الفك، وعينين نصفهم مغمضاً، وبطء سحب القدمين. هذه ليست صورة من الثقة. عندما قرأت خصائص الناس من ذوي الخصائص الضعيفة بالثقة بالنفس في هذا الكتاب. ما رؤيتك لهذا الشخص؟ هل كان يمتلك ابتسامة كبيرة على وجهه ؟ هل كانت كتفاه ترجع للخلف في ثقة وخيلاء؟

كلما كنا أكثر تقديراً وامتنانا مع بعضنا البعض بعضاً كلما كانت التفاعلات الإيجابية أكثر، ويشجع الجميع على شكرك، وتقدير مجهوداتك. يمكنك أن تري التغير الجسمي في الأخرين، حينما يكونون موضع تقدير واحترام.

والاتصال غير اللفظي يمنحك فرصاً أخرى لكي تفتح قلبك لشخص يجاملك، اعط لنفسك التشجيع والتاكيدات التي تجعلك فخوراً لما تقوم به.

العوائق العقلية للثقة بالنفس

على طول رحلة الحياة ،من الطبيعي أن نواجه عقبات وحواجز. فلابد من وضع خطط بديله أو مسارات كما ذكر أنفاً. سوف تحصل على مساعدة للعودة إلى المسار الصحيح. إن أكبر العوائق التي تحول دون المضي قدما هي المعتقدات والتقاليد التي لم تعد تخدم مصالحنا.

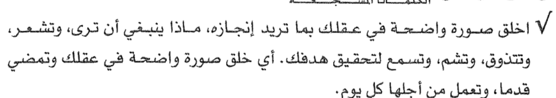


إن قدراتنا الإبداعية وأنفسنا الأصيلة يمكن أن تواجه مشاكل كثيرة. وفيما يلي بعض المقترحات بشأن القيود التي تفرض علينا.

√ واجه المخاوف، واسأل نفسك ما هو أسوء شئ يمكن أن يحدث لك إذا اتخذت إجراء.

√ تجنب الأفكار الهدامة والحديث الذاتي.

√ إدارة أجزاء من المشكلة. تجنب شمولية وكثرة مداخل المشكلة، وقسمها إلى أجزاء يسهل التعامل معها، ثم حل كل قسم قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.



√ اخلق صورة واضحة في عقلك بما تريد إنجازه، ماذا ينبغي أن ترى، وتشعر، وتتذوق، وتشم، وتسمع لتحقيق هدفك. أي خلق صورة واضحة في عقلك وتمضي قدما، وتعمل من أجلها كل يوم.

√ اصنع نموذجاً كما فعل الأخرون، هل هناك شخص انجز بالفعل ما كنت تريد أن تفعله ؟ ما هي الاقتراحات؟ ولا تعيد اختراع العجلة.

√ ضع خريطة ذهنية، من خلال وضع أفكارك على الورق، واترك نفسك للإلهام، واستخدم الرسوم البيانية والتخطيطية، لكي تري الصورة الكبيرة بجميع مكوناتها.

√ راجع خلفيتك وخبرتك السابقة، حيث تساعدك في اتمام مهامك.

نحن ماثلون للنجاح

الجميع كبارا وصغاراً يتعلمون ويستوعبون المهارات الحياتية، حينما يشار إليها بصورتها الصحيحة، بدلاً من الإشارة إليها بالخطأ. نحن جميعاً نطوق إلى التعزيز الإيجابي الذي تدركه أرواحنا قبل أجسادنا.

معظم الرضع، عندما يولدون، يمتلكون غريزة طبيعية للبحث والتحرك نحو الغذاء. وتجربة حفيدي في الولادة، كانت رائعة، وكان اشقاؤه ينتظرونه بفارغ الصبر خارج الباب، وبعد أن قبلوا أمهم أصبحوا منهمكين في فحص المشيمة، والخصائص والوظائف المرتبطه بكيس الحياة.

تركزت عيناي على هذا الرضيع البالغ من العمر دقائق، ورأيته يتحرك لأعلى وإلى اليمين، ويسعى إلى ثدي أمه، وكان يعرف متى وكيف وماذا يحتاج لتحقيق النجاح. لم يكن لديه أحد ليعلمه التحرك في اتجاه إيجابي، أو احد يعلمه كيفية الامتصاص، كان يحمل رأسه منتصباً ويتدحرج كبشر. نحن نتحرك تجاه التجارب الإيجابية. الخوف هو الوحيد الذي يجعلنا نشك.

عقلك وروحك وتوجيهاتك الداخلية تريد لك النجاح

نحن نتوق إلى ولادتنا، نتعلم الكمال من الرضيع المملوء بالإمكانات والعظمة. شجع نفسك والأخرين ممن يتواصلون معك لتوسيع النطاق والوصول إلى النجوم. إذا كان

الانتقاد أو الأساءة العاطفية توقفك، هل ما قيل سوف يوقف التقدم المحرز الخاص بك ؟ من قال هذا ؟ لماذا يقولون ذلك ؟ من كان موجود عندما قيل ؟ ما شعورك آن ذاك ؟ هل تحتاج إلى إعادة النظر الآن؟



الكلمات الثلاث الأكثر سلبية في اللغة الإنجليزية[1] : لا، لن، ليس

وفقاً لمايكل لوزير Michael Lozier مؤلف كتاب قانون الجذب The Law of Attraction، عندما تعطي الاهتمام، فإن الطاقة والتركيز تأتي إلى حيز الوجود. إن أردت أن تحصل على نتائج مختلفة، وتغير الإطار المرجعي الخاص بك، بدلاً من التركيز على ما لا تريده من الحياة، يمكنك تحويل الانتباه إلى ما تريد، وهذا يتطلب ممارسة، ولا تحاول أن تدمر نفسك بكلمات مثل لا، ولن، وليس بالإمكان.

ذلك تدريب بسيط لتجربة، احتفظ ببطاقة صغيرة في جيبك، وضع علامة في كل مرة عند القول أو التفكير سلباً. في نهاية اليوم انقل هذه السلبيات إلى العمود الأيمن في الرسم البياني أدناه.

1 - وفي المقابل في اللغة العربية تشمل أدوات نفي، مثل: لا ولم ولن وليس، وما نفي للحاضر والمستقبل، ولم، وليس نفي للحاضر فقط، وما نفي للماضي . مثل أنا لم أستطع تحقيق الهدف، لن تتحقق أمالي كما رسمتها، ليست الحياة سهلة، ما استطعت الوصول لأمالي . (مع ملاحظة أن كل أداة لها معني وتؤثر في الإعراب).

ثم أعد صياغة العمود الأيمن بإعادة طرح الأفكار أو الكلمات من منظور إيجابي وشاهد ما سيحدث. إنه مذهل حقاً.

تفكير سلبي	منظور إيجابي
أنا متسرع دائماً، دائماً أتعثر في زاوية مكتبي وأسكب القهوة.	أنا أتعجب، ما الذي سيحدث إذا أعدت ترتيب مكتبي، وحركت الكرسي قليلاً.

إعادة صياغة تعني تغيير الطريقة التي نرى بها الأشياء في القول والتفسير والخبرات. ومن أجل تحقيق تجارب أكثر إيجابية مع العائلة، الأصدقاء، والمقربين، ولا سيما مع نفسك. يجب أن تتعلم كيفية إعادة صياغة كلماتك وأفكارك.

تحديد ما تريد - و(تطلب ذلك) - هي الخطوة الأولي في قانون الجذب. والخطوتان التاليتان (1) الاعتقاد بأن ذلك سيحدث بالفعل في الوقت المناسب. (2) والسماح لها أن تحدث دون مقاومة أو شك.

ينبغي أن تكون قادراً على تصور الناتج النهائي قبل البدء في العملية للحصول عليها. يمكنك أن تري صورة محددة. سوف تنظر، وتشعر، وتجرب حتى يتم التوصل إلى الهدف. استخدم العبارة التالية باستمرار للإسراع بنتائجك. ماذا أريد حقاً؟

ماذا أريد حقاً؟

عند الخروج عما لا تريده، وتبدأ تفعيل ماتريد، فإن كلماتك واتجاهاتك سوف تتغير، والإسراع بنتائجك. ووفقاً لقانون الجذب، اعثر على العاطفة والرغبة الأعمق. أنت تستحق السعادة، ومنحت لك الأدوات لتحقيق ماتريد حقاً في الحياة، أعتقد أن لك حقك في التحرك نحو النجاح والفرح. يجب أن تثق بنفسك.

استمتع بالعمل مع الأباء والأمهات لمساعدتهم على تدريس هذا المفهوم لأطفالهم. عندما يحدث الأطفال ضوضاء وإنزعاجاً وفوضي في المكان. المس أكتافهم بحنان وعطف واسألهم : ماذا تريدون أو تحتاجون إليه الأن ؟ معانقة، وقت للتهدئه أو ربما بعض الروتين لتفكر أكثر.

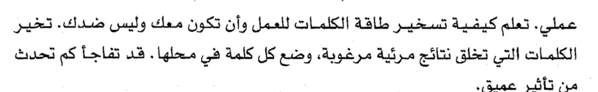
نادراً جداً ما يكون هناك غضب أو إحباط حول حدث ما. هذا الغضب قد يكون نتيجة وجود بعض الاحتياجات التي لا تلبي. احفر في أعماقك لتكتشف ذلك، واستخدم كلمات وعبارات مشجعة لتغيير تجربتك ونتائجها.

اسأل ماذا تريد ؟



نان راسل Nan Russell **صديق ومحاضر قال :**

إن استخدام الكلمات الضعيفة يمكن أن يقتل الحماس، ويؤثر على الثقة بالنفس، ويخفض سقف التوقعات، ويجر الأفراد للوراء. إن حُسن اختيار الكلمات يمكن أن يحفز ويؤثر ويخلق رؤيه ويؤثر في التفكير ويغير النتائج. لقد تعلمت خلال 20 عاماً كيف أدير كلماتي بحيث تكون لها السُلطة على الأفكار والإجراءات التي أتخذها، إذا كنت أريد الفوز في



عملي. تعلم كيفية تسخير طاقة الكلمات للعمل وأن تكون معك وليس ضدك. تخير الكلمات التي تخلق نتائج مرئية مرغوبة، وضع كل كلمة في محلها. قد تفاجأ كم تحدث من تأثير عميق.

يدرك الناجحون أن الواقع الحالي مؤقت بدلاً من القول - أعتقد أن هذا هو المسار الذي ينبغي السير فيه، أو هي طريقة أقوم بها دائماً، أو قبول حدود الواقع الحالي.

الناجحون يبنون واقعاً جديداً كل يوم، انهم لا يجلسون للشتم أو إلقاء اللوم على الظروف أو ينتظرون اليانصيب الذي سوف يأتي.

إذا كنت تريد حقاً أن تكون شخصا عالي الأداء، ولديك وفره في جميع مجالات الحياة، ولديك قدرة على اتخاذ قرار بشأن النتائج النهائية التي كنت تسعى إليها، وبناء صورة واضحة في ذهنك عما تريد. يمكنك أن ترى ذلك، وتشعر به، وتعتقد فيه. يمكنك تحقيق ذلك كله. يجب أن تكون أصيلاً جداً مع نفسك سواء أكان ذلك ظاهراً أو باطناً.

الكلمات الثلاث الأكثر إيجابية

الكلمات الثلاث الأكثر إيجابية في أسلوب الاتصال الداخلي والخارجي، هي :

يمكنك أن تُغير

ليس من السهل أن تغير عادات وأنماط التفكير في الدماغ، ولكن من الممكن مع الممارسة المكثفة المتكررة.

إذا كنت تريد نهجاً يشبه ممارسة العزف على البيانو، سوف تدرك أن ذلك يحتاج إلى تدريب مراراً وتكراراً حتى يصبح العمل تلقائياً. ومن أجل أن يقوم عقلك بصنع تلك التغيرات بشكل دائم. فأنت تحتاج إلى إحتواء العاطفة وإشراكها معك.

وإذا كنت تعد نفسك لهذا النوع من الممارسة، فسوف تبحث في العادات والمعتقدات القديمة بعيون جديدة، وتتخذ قرارات أكثر حكمة. هناك دائماً خيارات واختيارات في الحياة. على عكس ما كان يُعتقد في السابق عندما كنت أصغر سناً. مع التأمل وما قمت به في الماضي يمكنك أن تجعل قرارك واعياً للتحرك في اتجاه تجارب وخبرات أكثر نجاحاً في المستقبل.

خذ وقتك واكتب بعض المعتقدات أو الأفعال التي ترغب في أن تغيرها.

بدلاً من فعل ذلك	أرغب في فعل ذلك
مثال: النميمة التي تحدث بين الزملاء في أماكن العمل، والجلوس والاستماع وتبادل الحوار معهم.	لا تتجاوب معهم في الحوار، اشغل نفسك بعمل أو، اترك المكان.

النقطة المحورية في نمو الثقة بالنفس

أول مرة أدركت احترام ذاتي، والاعتزاز بها كانت في المرحلة المتوسطة، وأنا أمثل على المسرح، عندما صفق لي الجمهور، وكان كالسحر بالنسبة لي، أنهم رأوا شيئاً في داخلي لم أراه في نفسي، لقد صدقتهم، بدلاً من كل الأفكار السلبية التي كانت تدور في رأسي والتي تقول لن تستطيعين أن تفعلي شيئاً.

النقطة المحورية في نمو الثقة بالنفس

الطلاق. كان أفضل وأسوأ شيء حدث لي من أي وقت مضى. كان في حياتي شخص ما أخبرني بما يجب فعله. والمفاجأة كانت إنني حرة في فعل واتخاذ ما أقوم به. كنت خائفه حتى الموت. ثم تبين بعد ذلك كيف كنت قوية.

النقطة المحورية في نمو الثقة بالنفس

إنها المرة الأولى التي كان لي مولود جديد. وكنت أنانية حيث اعتدت أن أكون لنفسي. إلا أنني أدركت أن الوقت قد حان ليكبر ويتعلم وأن أضع احتياجاته فوق احتياجاتي.

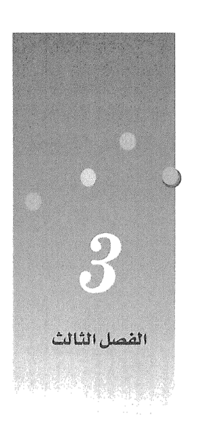
لقد أدركت الأن أن لديك القدرة على القيام بما تريد، دون أن يدب فيك اليأس، كذلك لديك القدرة على تغيير الأشياء في حياتك التي لم تكن تعمل. ولديك القدرة على تغيير الكلمات والأفكار والإجراءات من السلبية المثبطة إلى الإيجابية المشجعة. وهناك الموارد التي سيتم رسمها لك لتساعدك في رحلتك. لا أحد يمشي في مسار الحياة وحده. شكراً لدعوتي، وأسأل الله سبحانه أن يبارك أعمالك.

تهانينا !

لقد عثرت على قطعة من الذهب في الفصل (2)



اكتشفت في هذا الفصل رؤى جديدة تتمثل في :



الفعل الإيجابي يتبع الفكر الإيجابي

الفعل الإيجابي يتبع الفكر الإيجابي



ماذا عن قانون الجذب؟

وافتنا الأخبار مؤخراً عن فوز فيلم وكتاب بجائزة بعنوان "السر"، حيث أشار إلى قانون كيف أصبح في الصدارة؟. تماماً كما في قانون الجاذبية الذي سيظل إلى الأبد. بعد أن درس إسحاق نيوتن وكتب عن ذلك. توجد قوانين كونية تؤثر في حياتنا سواء اقرينا ذلك واعترفنا به أم لا.

والفرضية التي يقوم عليها "قانون الجذب" هو أن المادة والطاقة تخضع لنفس الظروف المماثلة. على سبيل المثال إذا كنت تستمتع بالموسيقي الكلاسيكية، فيمكن أن يشاركك آخرون لهم نفس الاهتمامات المشتركة. وهذا لا يعني أنك لا تستمتع بالإيقاعات الغربية التي تنتمي إلى احدى بلدانها.

لاحظ أن الناس الذين يفكرون ويتحدثون عن بناء أسر ومجتمعات قوية، سوف يعكسون ذلك على اختياراتهم للناس والكتب، والدراسة، باعتبارها موضوعاتهم المفضلة.

قبل بضع سنوات تم تشخيص مرض المناعة الذاتية، وكلما فكرت في النتائج السلبية المحتملة، وشعوري بالأسوء حينها شعرت بالبحث فيما وصلنا إليه من النتائج السلبية، ومن مناقشات بعض المنتديات للذين يعانون من هذا المرض، وجدت وسائل اتصال بين هؤلاء الناس، وذلك لاشتراكهم في أمر واحد، وسارت بشكل إيجابي في التصرفات والأفعال.

إن كل واحد منا يعيش كأجواء المغناطيس حيث ينجذب الناس إلى حياتنا، مثل هؤلاء اللذين ينسجمون مع أفكارنا المهيمنة وانفعالاتنا. فإذا لم تكن سعيدا مع الناس المحيطين بك، اسأل نفسك، هل هي أفكارك وتوقعاتك السلبية هي السبب الذي جعلهم يتصرفون بتلك الطريقة معك؟ أنت مسؤولا عن كل من المشكلة والحل في كل مجريات حياتك. عندما تكون أفكارك، وأقوالك، وأفعالك متوافقة مع ما أردت فعلاً، سوف تنغمر بالفرحة والنشوة.

سوف تحصل على ما كنت تعتقد وتتحدث عنه. لذا، لماذا لا تختار عمداً التركيز على ما تريد بدلاً مما لا تريد؟

المعتقدات على مستوى الوعي والثقة بالنفس

في إطار حجب الأصالة والحقيقة من نظامنا التوجيهي الداخلي، فنحن نمنع أنفسنا من الوصول إلى كامل إمكانياتنا. وإليك بعض المعتقدات التي قد تحول أو تقف في طريق النجاح:

1- لا أشعر بأن أكون جديراً بالنجاح، أو أستحق ذلك.

2- وأنا كطفل، ما زلت أتذكر ما قاله لي والداي وآخرون من الكبار، أنني لن أستطع أن أفعل ذلك، وأن اظل معتمداً عليهم.

3- أنه عالم مرعب، أنا بحاجة إلى أن أكون حذراً.

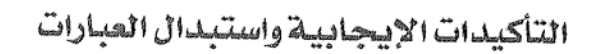
4- لقد حاولت وفشلت. ماذا لو فشلت مرة أخرى؟

5- أشعر بالأمان للبقاء في وظيفة أكرهها؛ على الأقل لأنها تؤمن لي دخل ثابت.

6- أنا جد كهل، ثمين، أبكم، غير متعلم، خائف..... إلخ.

7- شخص ما سوف يتحداني، وسوف أتعرض لاحتيال.

من أجل التغلب على أنماط الهزيمة الذاتية، علينا ممارسة توكيد الذات والأفكار.



التأكيدات الإيجابية واستبدال العبارات

1- أنا جدير بالثقة ومحبوب.

2- لقد نجحت في أشياء كثيرة في الحياة.

3- هناك أشخاص طيبون أكثر من الأشرار. معظم الناس يريدون مساعدتي.

4- أنا قادر على حل المشكلات، ومصدر قوة للمؤسسات والمنظمات.

5- في المرة القادمة سوف أتناول الوضع بطريقة مختلفة.

6- أمتلك القدرة والذكاء.

7- أنا جدير بالقيمة والاهتمام.

8- ليس من الضروري أن أكون مثالياً، ولكن ينبغي أن يكون لدي ما ينبغي عمله.

تفسيرات لا مبررات



كل شخص لديه بعض المحن في الحياة التي قد تؤثر في أدائه من وقت لأخر. الكلمات والعبارات ونغمة الصوت ولغة الجسد يمكن أن تعطي رساله لتوضيح وخلق التفاهم والاحترام. الأنين والشكوي أو إلقاء اللوم في محاوله للحصول على تعاطف الناس كثيراً ما يرتد إليك، ويخلق مسافة في العلاقات بينك وبين الناس، قد يفقد الناس الثقة فيك، وكذلك في قدرتك على الوثوق بنفسك.

إن الشخص الواثق، يشرح ما يمكنه القيام به، وليس ما لا يستطيع القيام به. الكلمات التي نستخدمها لإقناع أنفسنا، تكاد تكون مهمه. "أنا يمكن" هي كلمات قوية، ولكن "أختار أن أكون" كلمات أقوى. إن أفضل الكلمات لغرس الثقة هو "أنا

أكون". ببساطة إننا نؤكد إيماننا بهذه الطريقة، ونؤكد بأن ما نريده ليس فقط ممكناً، بل هو مؤكد.

جرب ذلك، أعد صياغة واحده من أعذارك في الماضي وحولها إلى تفسير.

اعتدت على القول ______________________

لكن الآن ______________________

الأن أستطيع ______________________

اخترت ______________________

أنا ______________________

الحقيقة كما نعتقد بها

إن أحد الفرضيات الأساسية في الحياة، هو أن البشر يفكرون ويتصرفون بما لا يتفق مع الحقيقة، ولكن مع الحقيقة. أن الصورة الذاتية الخاصة بك ستجعلك تتصرف تماماً حسب ما عتقد أن تستحق وتكون قادراً على إنجاز شيء، سواء أكان ذلك يمثل توفيقاً لك أم لا.

والفرضية الأساسية الأخرى، إذا غيّرنا الطريقة التي نفكر بها، علينا أن نغير الطريقة التي نتصرف بها. يمكن أن تصبح على علم بأنك كنت منفعلاً في موقف ما، وبالتالي احتمال وجود أفكار سلبية أمر وارد.



عندما يطلق شخص ببراءة بعض ردود الفعل السلبية. عليه أن يقول بشكل قاطع. قف ثلاث مرات.

والفرضية الثالثة والأكثر أهمية، أن أفكارنا ومعتقداتنا سوف تساعد على جعل نوايانا تتحقق سواء أكانت سلبية أم إيجابية.

إنها في الحقيقة ليست شيئاً خارج نفسك، بحيث تمنعك من استخدام قدراتك الكاملة، وكثيراً من الاعتقادات تحملها في عقلك. السؤال الأساسي الذي يجب أن أطلبه منكم وأن تنظروا فيه هو: ماذا لو كنت دبرت مستقبل حياتك المهنية بإجراءات وأفعال وعلاقات مبنية على معتقدات خاطئة، ومعلومات غير صحيحة؟

لقد عُرقلت ليس فقط بما تعتقد فيه، ولكن أيضاً هؤلاء الذين يفكرون حولك. إذا كانوا يعتقدون أنه ليس لديك ما يلزم لتحقيق النجاح. ويعطونك هذه الرسالة من خلال التواصل اللفظي وغير اللفظي. فأنت تقرأ الرسالة في دماغك كحقيقة، ببساطة لأن شخصاً أخر قال لك هذا.

في كل المرات وليس في بعض الأحيان هناك قوة ثلاثية

أخبر نفسك بشيء ثلاث مرات، وعقلك سوف يصدقها.

أولئك الذين يأتون من وجهة نظر سلبية يميلون إلى الاعتقاد بأن معلوماتهم غير عقلانية ولا يمكن إنكارها تماماً.

√ أنا دائماً مخطئ.

√ لم أحصل على فترة راحة في الحياة.

√ يمكن للجميع العثور على شريك، لماذا لا أستطيع ذلك؟

√ أحاول وأنتهز الفرصة في كل مرة، ولكن يأست.

الأشخاص الذين لديهم مستوى أعلى من الثقة، فإن المستوى يتأرجح صعوداً وهبوطاً في نهر الحياة.

√ في بعض الأحيان نجد الصخور، وفي أحيان أخرى نحصل على كتلة صلبة من الذهب.

√ أحياناً أتخبط، ولكن عموماً أقوم أعمل بعملي جيداً.

√ قضيت وقتاً طويلاً في محل البقالة، ولكن هذا أعطاني فرصة للإسترخاء، وإلقاء نظرة على مجلة.



الحياة ليست أبيض وأسود، صح أو خطأ كن واعياً بلغتك وأفكارك، هل أنت قليل الخبرات بافتراض النتيجة السلبية؟ كن منفتحاً على كل الاحتمالات.

المؤدون أداءً عالياً يختارون ما يعتقدون فيه

أولئك الذين يريدون حقاً تحقيق حلمهم، يمكنهم اتخاذ خياراً بعدم الاستماع إلى أولئك الذين يريدون إعاقة طريقهم. إنهم يضعون في طريقك إحباطات، ونقداً، وترهيباً، وأنت لا تقدر على مواجهة كل ذلك.

تذكر، بأنك شخص ذو معتقدات قوية، فإذا غيرت طريقة تفكيرك، سوف تغير الطريقة التي كنت تعمل بها.

حقائق ومعتقدات

من أجل دراسة تأثير عقولنا على سلوكنا، يجب أن نبدأ من مستوى الفهم الناضج للمصطلحات.

- **الحقيقة** A fact: شيء يمكن إثباته، إنه معروف ومقبول من الجميع تقريباً. على سبيل المثال: تدريس الرياضيات في المدارس، السماء زرقاء، سكب الحليب. لا احد يجادل الحقائق قط.
- **المعتقد** A belief: فكرة يمكن أن تكون صحيحة عند بعض الناس ولكن ليس الجميع، يمكن أن تكون صحيحة في وقت ما، ولكن ليس في كل الأوقات. إنها تشبه الرأي أو جزء من المحادثة التي تبدأ ب "أنا أعتقد...." أن ما يفكر فيه الناس من حقائق، "أعتقد أنني جيد في الرياضيات لأنني دائماً أحصل على درجات عاليه في موضوعات الرياضيات".
- **المعتقدات العقلانية** Rational beliefs: لها معنى قد لا يكون صحيحاً للجميع طوال الوقت، وصحيحه أحياناً لبعض الناس. فعلى سبيل المثال: "أعتقد أن الجبر هو اصعب جزء في الرياضيات".
- **المعتقدات غير العقلانية** Irrational beliefs: لا معنى لها، وغير صحيحة، والذين لديهم معتقدات غير عقلانية، غالباً ما يتصفون بالغضب، متشائمون، ولديهم تدني في إحترام الذات. على سبيل المثال: "لا ينبغي للمرء أن يتعلم الجبر في المدرسة، أنه مضيعه للوقت، والمعلمون يحاولون فرضه على الأطفال، حتى يتمكنوا من الحصول على زيادة في الرواتب.

حديث النفس

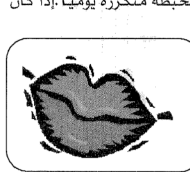
معظمنا لا يدرك عدد المعتقدات غير العقلانية التي تدور في أذهاننا كل يوم. وتلك أمثلة من بعض الأفكار المدمرة غير عقلانية:



يجب أن أكون صالحاً في كل شيء، أو الناس لايحبونني، رئيسي لا يعيرني إهتماماً، إنها غلطتك، إنني أشعر بالضيق مما سببته لي من متاعب، لا أحد يحبني لأنني كنت طفلاً منبوذاً من الأخرين، لا أستطيع أن أتعاطف معك لأن......

يستند الكثير من الحديث إلى النفس عن المعتقدات التي نظن أنها حقائق، ونحن نتمسك بأشياء على أنها صحيحة لمجرد أننا ذكرناها عدة مرات. العقل يأخذ كل ما تقوله حرفياً، ويجعلك تسلك سلوكاً تلقائياً لما إعتقدته تماماً. واللاوعي الخاص بك يجعلك تنشغل بإثبات أنك لست محبوباً لتصدق ما تفعله من أن تكتشف الحقيقة.

حديث النفس، والمعتقدات غير العقلانية تتسبب لنا في التحرك نحو ما نفكر فيه أكثر. إنه من الصعب أن تكتئب ما دامت لا توجد أفكار محبطة متكررة يومياً.إذا كان عقلك الباطن يعتقد شيئاً ويعمل جاهداً لتحقيقه.

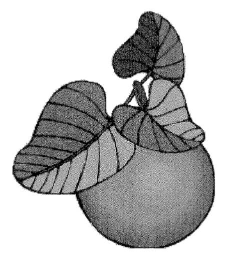


حاول أن تقول أو ان تفكر في كلمات محبطة أو سلبية وأنت مبتسم. وحاول أيضاً أن تفكر في شيء يجعلك سعيداً حقاً وأنت عابساً. تستطيع فعل ذلك، فوجهك ولغة جسدك تُعبر عما هو في عقلك.

ما الذي يجعلك سعيداً؟ فكر في الأمر. أنظر لأسفل. هل أنت ذو عقلية منفتحة أو مغلقة في التعبير بلغة الجسد؟

عندما تنظر إلى عائلة منغلقة، تجدهم لا يتقبلون المعلومات الجديدة، ويحاولون دائماً الاحتفاظ بما تعودوا عليه وبمعتقداتهم القديمة وطرقهم الخاصة للقيام بهذه الأمور.

لا يمكن للمرء أن يكون سعيداً وتعيساً في الوقت نفسه، مثل البرتقال أن يكون حلواً وحامضاً على حد سواء



جوهر معتقداتك

كيف تطور نظام معتقداتك حول ما يمكنك تحقيقه في الحياة؟ حسناً، تلك تجربة لنزع طبقات من قشر الخرشوف لكي تعثر على لبه. أسأل نفسك لماذا قشر الخرشوف بالذات؟

الخرشوف هو الرمز لعدة أسباب، وهو على سبيل الاستعارة أو التشبية حيث يعلمنا الكثير عن الحياة. معظم الناس والأفكار مركب بإحكام، وعندما تحاول فكه أو نزعه، لتحاول الوصول إلى الكنز الحقيقي للخرشوف - القلب- من خلال الدفء والصبر.

عندما ينمو البرعم، تنفتح أوراقة، حوافه الخارجية، ويصبح من السهل تقشير طبقته الداخلية، كل طبقة تحمل المزيد والمزيد من اللُحمة الداخلية.

تدريجياً ونحن نقشر الأوراق الغليظة حتى نصل إلى الأوراق الرقيقة، في نهاية المطاف نكشف عن قلب الخرشوف.

اسمحوا لي أن يكون لي نصيب في التقشير مع صديق غير مرتاح بعد الإفراط في تناول الطعام في وجبة الغذاء، وكانت مهمتي أن أسأله ببساطة دون حكم:

علي سبيل المثال: دائماً أضع في طبقي كمية طعام تكفيني.

لماذا: لأني أعتقد أنه من الأسراف رمي الطعام.

لماذا: لأن علينا العمل بجد ونقتصد.

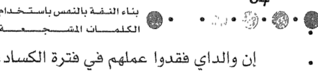
لماذا: لأننا نريد أن نتأكد أن لدينا ما يكفي لإستمرار حياتنا.

لماذا: لأن لدينا أصدقاء ينفقون أموالهم الآن ولا يستعدون للمستقبل.

لماذا: لأنهم يخرجون لمجرد تناول الطعام والمرح.

لماذا: لأنه يمكن أن تفقد كل شيء في دقيقة واحدة

لماذا: ما السبب لهذا الفكر؟ حسناً.



إن والداي فقدوا عملهم في فترة الكساد، وكانوا يواجهون ضغوطاً، ويضربون لنا أمثلة كاطفال لأن نكون مستعدين لوقوع مثل تلك الأزمات في المستقبل. إلى جانب ذلك هناك أطفال يموتون جوعاً في أفريقيا.

إن محور الاعتقاد، هو جوهر المسألة. دعنا نجرب هل فقدت عملك؟ هل وضعت خطة لمواجهة ذلك؟ هل لديك مال بالبنك؟ هل أنت حريص في الإنفاق عموما؟ هل لديك أفكار لأشياء كارثية يمكن أن تحدث؟ ما بعض الخيارات الخاصة بك؟ أدع أصدقائك لمناقشة كيفية مواجهة ذلك وتطبيق نظام أمثل للرعاية.

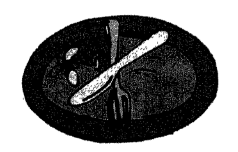
من المدهش، عندما تكون هناك أوقات عصيبة ويضطر الكثير من الناس إلى إتخاذ خطوات خلاقة لتنظيم مشاريع لكسب المال. بدلاً من أن تكون خائفاً. لماذا لم تفكر في فرصة لإيجاد مسار جديد للدخل للاستفادة من موهبتك. ابحث عن هذا المحراب واشغله، أنت أكثر خبرة في شيئ ما أكثر من أي شخص أخر.

وحتى إذا لم يكن لديك خيارات، في أسوء الأحوال، فإن الطعام الذي تتناوله اليوم لن يدوم طويلاً. وحتى إذا قدم لك كل شيء على طبق من فضة، فتذكر أن هناك اطفالاً يموتون جوعاً في إفريقيا. هل يمكن أن تعطي مالاً للمنظمات التي تساعد الأطفال الذين يموتون جوعاً وأن تكون راضياً، نعم بالطبع.

أجب عن هذا السؤال. حتى لو كنت التهمت كل شيء، وأنهيت طبقك ونظفته، ستكون جائعاً مرة أخرى بعد أربعة ساعات. الطعام الذي تناولته، لن يمنعك من الشعور بالجوع مرة أخرى. إنها حقيقة إنك ستجوع مرة أخرى.

حتى لو عندك وليمة من كل شيء، وأكلت من كل الموجود بها، ستكون جائعاً مرة أخرى، وسيطلب جسمك الوقود خلال أربعة ساعات.

لا تدع إعتقادك يخدعك ويضلل عقلك



لماذا، وما سبب ذلك؟



المعتقد: ________________

لماذا، ما سبب ذلك؟________________

____

لماذا، ما سبب ذلك؟________________

____

لماذا، ما سبب ذلك؟________________

____

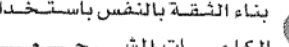
لماذا، ما سبب ذلك؟________________

____

ما جوهر المعتقد؟________________

____

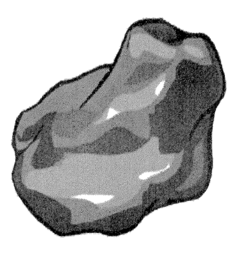
هل يستند إلى معلومات ذات صلة بالنسبة لي اليوم؟________________





تهانينا!

لقد حصلت على كتلة من الذهب للفصل الثالث



كتلة البصيرة التي اكتسبتها من هذا الفصل.

____

____

____

____

____

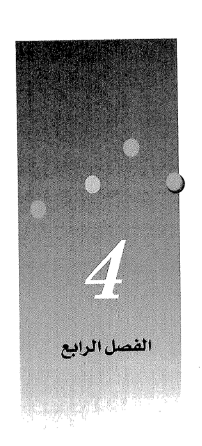
____

____

____

____

____



الاتصال هو أكثر من مجرد كلمات

الاتصال هو أكثر من مجرد كلمات

نفس الكلمات، رسالة مختلفة

أود أن أطلب منكم القيام بتجربة تفاعلية معي بضعة دقائق، سوف أستخدم كلمة شائعة جداً بيننا هي "أوه" نحن نستخدمها عدة مرات في اليوم.



سوف أعرض عليك قوائم لحالات، واطلب منك نطق كلمة "أوه" هذا كل ما في الأمر. توقفوا برهة للتأمل في كل حالة قبل أن تنتقلوا للمرحلة التالية. هل أتت صورة ما إلى عقلك؟ تكون موجودة حقا في تلك التجربة. اعط لنفسك بعض الوقت لتحويل ذلك الانفعال في نفسك.

أريد منك أن تكون على بينه من تعابير الوجه، ونبرة الصوت، والانفعال الذي تشعر به، لا سيما إن كنت تشعر بها في جسدك. هل أكتافك تميل للأمام أو تتراجع؟ هل قلبك مشرق؟ تضحك؟ ما حركة يديك؟ ما مشاعرك؟

الحالات التي لاحظت فيها ردود الأفعال على قول "أوه"

- رؤية مولود جديد
- رؤية شيء تريده في التخفيضات.

- الفوز بجائزة
- تلقي هدية
- مقاطعة لكلامك
- تلقي توبيخاً في العمل
- تأجيل موضوع مرة أخرى
- رؤية غروب الشمس
- تعاني من صداع
- وخذ حقنه
- حصلت على كل ما تريد في عيد ميلادك
- حصلت على أخبار طيبة من الطبيب
- شروق الشمس وإخضرار الورق
- شخص ما قال أحبك
- حصلت على أخبار غير متوقعه
- حصلت على فحص طبي غير متوقع
- طفلك يخبرك عن سبب حزنه
- الشعور بالدهشة
- الشعور بالخوف
- مس الجانب المشاعري لك
- تلقي رسالة من والدتك
- تلقي رسالة من صديق

الآن حاول استخدام كلمات " ياااااه " / " واو"

تعجب/دهشة

أليس ذلك مدهشاً عندما تعبر عن ذلك بالصوت، فإن لغة الجسد والفكر تتغير مع كل تعبير عن نفس الكلمة. ما الصور التي ترد إلى عقلك؟ إذا كنت قد مررت بهذه الخبرة شخصياً في رؤية مولود جديد، أو مررت بلحظة انفعالية ما. هل لديك فلاش باك لها؟

هل يمكنك أن ترى في عقلك مشاعر الذين يشاركونك في هذا الموقف؟ هل لديك أي فكرة عما كانوا يشعرون؟ ما رأيك فيما كانوا يفكرون أو يشعرون في ذلك الوقت؟ كيف عرفت؟ هل تتطابق نواياهم مع أعمالهم؟

تعلم التعاطف

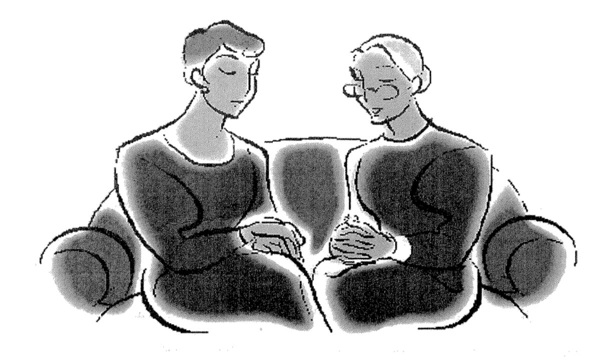
التعاطف هو القدرة على تحديد وفهم مشاعر الآخر، والصعوبات التي يواجهها. وتلك المشاعر ما يتم انتقالها في اتصال غير لفظي، أو صورة ترددات أو اهتزازات عاطفية. إن تعلم العواطف ليس شرطاً أن يكون منطوقاً، لكن أيضاً يمكن أن يكون صامتاً. ليسمح لك بالذهاب خارج تصوراتك، لتحصل على فهم أعمق لوجهة نظر أخرى.

الآن، اسأل نفسك، كيف سيكون شعورك عندما يقول شخص "أه" في كل موقف. راقب في عقلك شخص تعرفه يمر بتلك المشاعر. إذا عدت للتو للغرفة ماذا سيكون تصورك لمشاعرهم؟ وما الذي يجعلك تشعر، هل سمعت وخبرت القصة كلها؟ هل أخذت ردود أفعالهم شخصياً؟

الفرق بين التعاطف والشفقة

التعاطف رد فعل صحي لمحنة شخص آخر، يمكنك أن ترى الوضع بشكل منفصل، وبغير أي حكم، وبمحبة. يمكنك أن تكون قادراً على تقديم الدعم، وطلب المشورة في مشكلة ما، وقد تحتاج إلى الاستماع، بينما هم يتحدثون.

الشفقة إفتراض غير صحي، تتحمل مسؤوليتة تجاه الآخرين. الشفقة ترسل رسالة خفية لكلا الطرفين المعنيين أنك أقوى، والطرف الأخر ضعيف.



قراءة إشارات يرسلها الآخرون

هل يمكنك تفسير المشاعر من كلماتهم؟

ماذا عن أفعالهم ولغة أجسادهم؟ ونبرة أصواتهم؟

هل خبراتهم في الحياة يمكن أن تغير طريقة رد فعلهم للمواقف؟

هل يمكنك فهم أفضل ولو قليلاً لماذا يكون رد فعلهم بالطريقة التي يتصرفون بها؟

عندما يرسل الآخرون إشارات أخرى من العواطف، فإنها تؤثر في الآخرين من حولهم. إن رد فعلنا يشع مثل موجات الراديو. إن رفض أو قبول تلك الموجات يعتمد على أولئك الذين يستمعون أو يشاهدون من المصدر ذاته. إذا كانت الرسالة المشفرة في المحطة الإذاعية 102,7 سوف تحصل على ما تطلبه. وإذا لم توفق في ضبط التردد سوف تحصل على رسالة مشوشة.

كمستمع ومشارك، فهل ما حصلت عليه من إشارة الراديو ينسجم مع ذوقك في الموسيقي؟ هل فهمت ما كانوا يحاولون نقله إليك؟ كيف سيكون شعورك؟ هل تشعر بالقوة؟ أو الإحباط؟ هل يمكنك إلتقاط الذبذبات العاطفية؟ أذكر قائمة ببعض التفاعلات التي حصلت عليها الأسبوع الماضي.

الرسالة المرسلة	الرسالة المستقبلة

ما ردود أفعالك لما يقوله الآخرون؟

هل تلك الأفكار كانت مؤثرة في نفسك؟ وكيف تأثرت بها؟ هل تفترض أنها شخصية؟ إذا كانت غير مرضية لك. هل كان رد فعلك، تغيير مؤشر الراديو أو إغلاقه دون الاستماع، أو دون أن تعطي فرصة للإستماع؟ في بعض الأحيان نتوقع رداً حاسماً، ونتوقع ذلك ويكون رد الفعل دون فهم أن ما سمعناه لم يكن في الواقع كما قيل.

العديد من المحطات الإذاعية تغير أشكالها، ونحن ما زلنا نحكم عليها وفقاً للمعايير القديمة. ما فعلوه وقالوه أمس أو في العام الماضي. فنحن لا نعطي أنفسنا فرصة للاستماع لما يقدمونه ونحكم عليه وفق المعايير الجديدة وليس ما كان.

هل الآخرون يمكنهم إلتقاط ما تشعر به. أو رد فعلك للمواقف ؟ مثلا عند استدعاء رئيسك لك في المكتب. هل استعديت للدفاع عن نفسك كما لو أنك استعديت للاستماع إلى أخبار سيئة؟

ابتسم

حسنا، امسك مرآتك، سوف تحتاج إليها في هذا التدريب. كثيرا من الاختصاصيين المعرفيين (الذين يدرسون السلوك الحالي، والأهداف المستقبلية، ولا يطيلون في الحديث عما حدث لك في الماضي).

يقترحون الابتسامة. هذا صحيح ابتسم ! وأنا غالباً ما استخدم هذا الأسلوب عندما أكون منهمكه أو منهكة.

يمكن للتعبيرات على وجهكم إرسال رسالة واقعية إلى دماغك لتسجيل بعض المشاعر. لذا انظر في المرأة وابتسم لمدة دقيقة كاملة. سيتم تقليل الغضب والاستياء، وتنخفض الطاقة، وتتراجع الأفكار المحزنة. سوف تشعر أنك أكثر ثقة، وأكثر سعادة مع نفسك في قدرتك على التغلب على العقبات بالابتسامة فقط.

استكشف روعة قدراتك

هل تشعر بأنك أصبحت أخف وزناً وأكثر تفاؤلاً بعد التمرين الأخير؟ هل عقلك يركز على الأفكار السعيدة؟ هل طاقة ذبذباتك عالية بعد أن تبتسم؟ الآن هذا هو الوقت المناسب لإلقاء نظرة على سماتك الإيجابية.

هل يمكن أن تكون خبيراً في شيء ما؟

هل يمكنك العثور على المفاتيح المفقودة لشخصيتك؟

هل يمكنك أن تفعل أفضل من أي شخص تعرفه؟

أعط لنفسك بطاقة ائتمان (Credit) لماذا كنت على حق؟

____

____

____

____

____

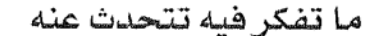
الاتصال هو أكثر من مجرد حديث

إذا تبادلنا إرسال وتلقي رسائل متعددة مع كلمة واحدة، وكذلك كلمات متعددة وعبارات قيلت في يوم واحد. سوف تكون الاتصالات أكثر تعقيداً عندما ندرك أن الكلمات المنطوقة ليست سوى غيض من فيض.



لأنه لأمر مدهش، أليس كذلك، عندما بدأنا في معرفة مدى قوة الكلمات، ولغة الجسد في تفاعلاتنا مع الآخرين. لمسه تساوي ألف كلمة. ليس هناك ما يدل على القبول أو القيمة من أن تربت على كتف فرد، وعفوية العناق، أو قبلة على الخد.

الحديث ليس سوى جزء من الاتصالات والعلاقات المبنية على الأفكار. أفكارك ونواياك ولغة جسدك مهمة إن لم تكن اكثر من ذلك. إن القدرة على التواصل والمشاركة بفاعلية مع الآخرين هي واحدة من أهم المهارات اللازمة التي ينبغي أن نطوّرها.



ما تفكر فيه تتحدث عنه

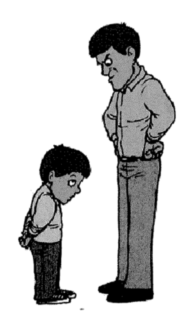
وما تتحدث عنه يمكنك تحقيقه

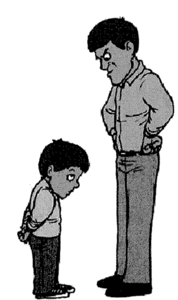
يتفق الخبراء على أنه يتم تمثيل 10% فقط من اتصالاتنا بالكلمات التي نقولها، ونبرة الصوت تمثل 30% الأخرى، ونسبة 60% من لغة الجسد. عندما تكون أفكارك سلبية سوف ترسل تلك الرسالة بالكلمات والأفعال والعكس صحيح.

إذا كنت ترغب في التفاعل بنجاح مع الآخرين، يجب أن تفعل ذلك بالحب والتفاهم. استخدم الكلمات المشجعة التي تحفز الحركة إلى الأمام، بدلاً من الانتقادات التي توقف التقدم، وتجذب المزيد من السلوك السلبي.

لا خجل لا لوم

لقد درست في صفوف دراسية، وحلقات عمل حول العلاقات الأسرية لمدة 25 عاماً. ولقد سمعت الكثير من القصص الضارة والمؤذية للثقة بالنفس، التي تأتي من المحبين من أعضاء الأسرة ومقدمي الرعاية. لا تتكلم. ماما لا تحبك. سوف أتركك في المتجر والشرطة سوف تأتي لتأخذك لدار رعاية.





عالج المشكلة التي تحتاج إلى حل، لكن لا تعتب أو تلقي باللوم على شخص آخر. حاول معرفة من المُلام؟ ولماذا ارتكب الخطأ؟ لا تبكي على اللبن المسكوب لأنه مضيعه للوقت.

التواصل حب غير مشروط، ويعزل الشخص عن السلوك غير المقبول. فقط فكر في الحل، أو ما تريد أن يحدث. إن معرفة المشكلة وتحمل المسؤولية الفردية، سوف يعطي درساً في الحياة للقدرة على الثقة بالنفس في حل المشكلة. فكر في مشاعرك ومشاعر الشخص الذي سيتم الاتصال معه. تأكد من أن كلماتك وأفعالك مبنية على النوايا الحسنة والسعادة.

- لمزيد من المعلومات راجع الموقع الالكتروني التالي: www.ArtichokePress.com

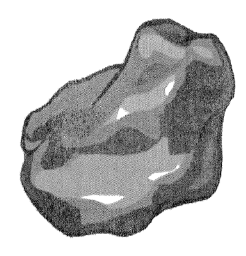
ما النقطة المحورية في تطوير ثقتك بنفسك؟

عندما كنت صغيراً لم أتمكن من معرفة القراءة، وكان والدي يناديني بالغبي الكسول. في يوم ما قالت لي مدرسة الصف الرابع "السيدة هيلمان " أوه، كان عقلي يعمل بنفس الطريقة، ولكني وجدت بعض الحيل. هل تريد مني أن أعلمك بعضها؟ لقد علمتني القراءة ومعرفة الأشياء. لأول مرة أدركت أنني لم أكن غبياً، تعلمت للتو بطريقة مختلفة. كل ذلك أنجزته في حياتي ومدين لهذه المعلمة التي أقدمت على مساعدتي، التي لم يقدمها لي أي شخص أخر بما فيهم والداي والمعلمون.

أنه لنجاح باهر، عندما قررت الاحتفاظ بالتعلم، واغتنمت التعليم المستمر لتعزيز مهنتي، ولم يكن يخطر في بالي أنها سوف تؤثر في حياتي الشخصية. لأول مرة فتحت عيني على قراءة كتاب عن كيفية تشابك حياتنا الشخصية والمهنية. لقد اتخذت قراراً لكي لا أصبح فقط أفضل طبيب أسنان، ولكن أيضاً أن أكون أفضل زوج، أب، وشخص مهني.



لقد حصلت على كتلة من الذهب في الفصل الرابع



لقد اكتشفت من قراءة الفصل الرابع.

____

____

____

____

____

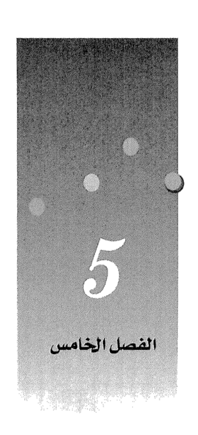
____

____

____

____

____

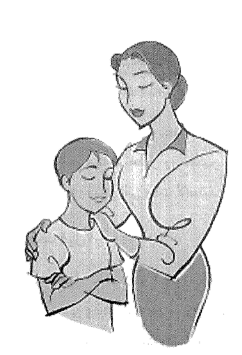


بناء علاقات قائمة على الاحترام

بناء علاقات قائمة على الاحترام

خمسة أشياء في موضوع الأتصال

1. ما القول؟
2. كيف قيل؟
3. من الذي قال؟
4. لماذا قيل؟
5. كيف تلقيته وأدركته؟



دعنا نناقش الأمور الأربعة الأكثر أهمية في التفاعلات، ولننظر كيف يمكن استخدام الكلمات والأفعال. لتحقيق نتائج أفضل. إن المشاعر الحقيقية لا تظهر بوضوح، أو أن تكون مفهومه، ومن ثم يتم إرسال رسائل مختلطة ويتم استلامها على حالاتها.

1- ما القول؟

ما يقال رسالة، في كلمات مصحوبة بلغة الجسد. في بعض الأحيان يمكن أن تتغير العبارة وتنقل معنى مختلفاً تماماً. حتى في أفضل البيوت والأسر، فقد تكون ملاحظات مؤذية، وقاتلة، وقد يساء تفسيرها.

فعلى سبيل المثال "ترافس" جاء من المدرسة حزين لأنه لم يتم اختياره في فريق اللعب، إنه يشعر بالضعف وبحاجة ماسة إلى الاطمئنان. إنه شخص جيد، ومع ذلك عندما يقف قرب والدته وهي مشغوله بالهاتف كانت تشير بيدها ليبتعد عنها، وكذلك تعبيرات وجهها ولهجتها كانت مهينة، وكان ذلك بمثابة حكم على شخصية.



تذكر مقولة أحد الوالدين الذي استخدم لهجة ساخرة لإعلام الطفل الذي سكب الحليب بأنه طفل أخرق، سيصل للطفل معلومات يتم دمجها في معتقده بأنه فعلاً يتصف بهذا الوصف.

في الحقيقة لقد انسكب الحليب، هذا حدث حقيقي، ولكنه يشكل عند الطفل إعتقاداً بأنه بالفعل أخرق.

عندما ينمو طفلك وينضج، فإنه سوف يكرر ويعزز هذه الكلمات مراراً وتكراراً في ذهنه. في كل مرة يسقط منه ورق أو أشياء على السجادة، سيبدأ بتعريف نفسه بهذه الكلمات، ويقول حتى للآخرين أنه أخرق.

ثرثرة العقل، ونظام المعتقد سوف يحقق النبوءة ذاتها. وعندما يصبح شخصاً بالغاً سوف يفتقر إلى الشجاعة، لأنه قد ثبت لديه بأن والديه على حق. لقد سرت الانتقادات الساخرة فيه، ومضت قدماً لتأخذ موقعها على مدار العمر.

وعندما يكبر الطفل ويصبح بالغاً فسوف تظل تلك الكلمات والأوصاف عالقة بذهنة، وإذا لم يخضعها للتحليل والتفكير، وإتخاذ موقف منها، فستظل راسخة في ذهنه مدى حياته. وأنه يحتاج إلى وقت لاستبدال نظام معتقده أو إعادة صياغته.

2- كيف قيل؟

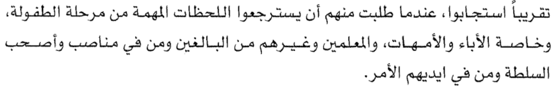
كيف قيل له علاقة أكثر مع نبرة الصوت، وتعبيرات الوجه، أكثر من كونه كلمات منطوقة. في وقت ما، عندما كان ابننا في عمر السادسة، قال لي أن أتوقف عن الصراخ في وجهه. وعندما نفيت رفع صوتي، قال صوتك لم يكن يصرخ ولكن وجهك أيضاً. ذلك الموقف جعلني أدرك أن ذهني ما يزال مشغولاً بالعمل، وكان تعبيري قاسياً.فكر في مجموعة المشاعر التي تنقلها الاتصالات غير اللفظية، تذكر مقولة "ياه" "أوه" "أوف" في ممارسة الأوضاع المختلفة في مقدمة هذا الكتاب؛ حيث يمكن الاتصال من خلال الابتسامة حينما نكون سعداء والقلق والإزدراء عندما نكون تعساء.

نفس الكلمات أو العبارات يمكن أن تنقل رسائل مختلفة جداً. كل شخص حالة خاصة من نوعه، وعلينا أن نتعلم ونستمع ونشاهد بعناية، وتأني لنفسر بشكل صحيح ما يقال.

إذا كنت لا تفهم الرسالة، اسأل المتكلم ماذا يعني، ويشرح، حتى لا يكون هناك أي سوء فهم. حتى لو كانت الملاحظات متأخرة جداً لتوضيح ذلك، أو لم يفت الأوان بعد لتوضيح هذا الأمر إذا كان المقصود استيعابه بالشكل الصحيح.

3- من الذي يقوله؟

هوية الشخص الذي يقول تلك الكلمات، أو يرسل رسالة غير لفظية يحدث فرقاً، فإذا كان المستمع يدرك أن المتكلم هو واحد من أصحاب السلطة، فالرسالة تحمل وزناً أكثر. عندما كنت أسرد قصة عن الحياة والدراسة، فإن الجميع تقريباً استجابوا، عندما طلبت منهم أن يسترجعوا اللحظات المهمة من مرحلة الطفولة، وخاصة الآباء والأمهات، والمعلمين وغيرهم من البالغين ومن في مناصب وأصحب السلطة ومن في ايديهم الأمر.



لماذا قيل؟

ما الدافع أو الهدف من وراء الكلمات؟، هل تحاول إقناع، ضبط، تثقيف، تحظى بالقبول، كسب ميزة، طلب مساعدة، تعطي رأي، تقدم مقترحاً؟

ربما كان القصد إظهار الرعاية والحب، ولكن المتكلم لا يعرف كيف ينطق بالحق ويقول الكلمات.

ما الهدف الذي تأمل تحقيقه؟ أحياناً من الضروري أن نقول، وأحياناً أخرى لنعلم، بطريقة قائمة على الاحترام المتبادل. هل يمكنك نقل رسالتك دون أن تقول شيء؟ إن الاتصال غير اللفظي كإيماءة رأسك تشير إلى الموافقة.

كيف تلقيت ذلك وأدركته؟

أين كانت مشاعرك حينما حدث الاتصال؟ هل شعرت بالخوف، بالغضب، أو التعرض للخطر؟ هل كنت تتوقع انتقادات؟، هل استمعت إلى ملاحظات انتقاديه، وتغاضيت عن أجزاء كانت إيجابية؟ أو كنت تشعر بالقوة والثقة، بأنك حاولت أفضل ما لديك، وجعلت أي شيء سلبي يمر. هل مدحك شخص أو جاملك عن طيب خاطر؟

إن احترام ذاتك هي تلك الكتلة الذهبية الصلبة، حيث توضع أفكارك وعواطفك في منجمك منذ أن كنت طفلاً. أحد الأصدقاء قال لي: أن والده لم يقل أبداً كلمات، مثل: أنا أحبك. إن نيته كانت التعبير عن التعاطف والمحبة، ولكن ينقصه المهارة والقدرة على التعبير عن ذلك علناً، ربما لأنه لم يكن يعرف كيف. لآنه لم يتعود أن يقولها أبداً.

لا يهم الآن، لأن صديقي تسلم الرسالة الكامنة، وهو كسر نذر الصمت بقوله علناً أنه يحب أطفاله.

تحليل محادثة

ماذا قيل؟________________________________

____

____

كيف قيل؟ ________________________________

____

____

من الذي قال؟ ________________________________

____

____

لماذا قيل؟ ________________________________

____

____

كيف تلقيته؟ ______________________________

____

____

جاذبية رد الفعل الإيجابي

كان يمكن لسيناريو الحليب المسكوب، التعامل معه بطريقة تخلق الثقة والكفاءة. إن الهدف المعلن هو الحليب المسكوب، والرسالة التي ينبغي نقلها عن الكبار، أوووه إليك بعض المناشف الورقية، يرجى تنظيف الأرضية، إذا لم يستطع الطفل تنظيف كل الحليب المسكوب، عليك القيام بالباقي.

تلك مشكلة الطفل، وينبغي أن يسمح له بتنظيف وتصحيح الوضع. ولا نعطي الشيء أكبر من حجمه الحقيقي. عندما يقول الوالدين لطفلهما: نحن نثق في قدراتك. عليك حل المشكلة لتلك الحادثة التي وقعت. راجع السيناريو السلبي الذي يشير إلى انخفاض التوقعات.

لا تسكب الحليب، توخى الحذر من انسكابه دائماً، تسكب الحليب، كم مرة قلت لك لا تسكب الحليب؟

إن عبارات مثل توخى الحذر، واهتم هي غالباً ما نفكر ونتحدث بها إلى أطفالنا. لماذا لم نفكر أن نحرك الحليب بعيداً عن حافة الطاولة مثلاً.

إذا توقعت مكروه سيحدث

وإذا توقعت أشياء سعيدة ستحدث

كلما تحدثت وفكرت في أشياء لا تريدها، تحصل على ما لا تريد. قرر ما تريده حقاً في الحياة، وفكر في كيفية أن يسعدك.

توقف عن التفكير والقلق في شأن السلبيات فيما يمكن أن يحدث أو سوف يحدث.

ركز على الجوانب الإيجابية للحياة التي تجلب لك الفرح، والبهجة، والسعادة.

متى تكون إساءة لفظية؟

إن الإساءة اللفظية، والعاطفية، والعقلية، أكثر من كونها مجرد إهانة أو شتم. تستخدم لغة الجسد الرافضة (تدوير العينين، والحاجب المرفوع لأعلى) يمكن أن تكون سيئة ومؤذية للمتلقي. إن الإساءة الجسدية أهون في كونها أن المعتدي يصب عليك جام غضبه، وأنت تتوقع ذلك. أما الإساءة الإنفعالية تُحدث نُدباً، وجروحاً داخلية قد تلازم الفرد مدى حياته.

ومن تجاربي في العديد من ورش العمل مع أسرتي، وجدت ثلاثة أنواع أكثر شيوعاً:

- أسماء: إن استخدام أسماء قذرة أو مهينة، أمر غير مقبول. عندما يقول شخص لك "ياغبي"، "كسول"، "كلب" أو أي تسميات أخرى. هذا يضر بالروح ويجعلك تشعر بعدم الارتياح.
- العار: النقد، الاستهزاء، السخرية، كل ذلك يجعلك تشعر بأنك أدنى من الآخرين، ويجعلك تشعر بأنك أقل في كل شيء.
- اللوم: إن المسيئين باستخدام الألفاظ، يعيدون ترتيب الأحداث لكي يتجنبوا تحمل المسؤولية عن أفعالهم. إنهم يرفضون مشاعرك، ولا يريدون مناقشة أي موضوع قد يضطرهم إلى تحمل المسؤولية.

الاستجابة للإساءة اللفظية

إذا كان الشخص القريب منك يرفض مشاعرك، ويدعوك بأسماء مهينة، ويجعلك تشعر بالمهانة، ويكيل لك الشتائم.

تلك الأشكال من السلوك التعسفي، إذا ما تفاقمت، وأخذت أشكالاص من الإساءة البدنية، فإن السلامة الشخصية تصبح أكثر أهمية من أي علاقة أخرى.

إن القدرة على التدمير أو البناء يكمن في قوة اللسان

الرسائل المؤذية في مقابل الرسائل المغذية

إن واحدة من أهم الطرق لمساعدة أطفالنا، هو أن يصبحوا أشخاصا يعملون بكامل طاقاتهم، وأن يكونوا قادرين على التواصل بطريقة إيجابية.

وهذا يعني أن الحوار الداخلي لك مليء بالتأكيدات الإيجابية بدلاً من التصريحات السلبية، وسواء كانت تلك الرسائل لفظية أو غير لفظية، سوف تعطيك قيمة وأهمية.

ويعني أيضاً وضع حد دائم لأي تعليق سوف يشير الحكم، والتقليل من قيمة الشيء، وإلقاء اللوم، والبحث عن الخطأ. وهذا يعني أنه سيكون لديك نهجاً جديداً تحتاجه في أثناء الغضب أو الإحباط أو نحو أنماط الاستجابات القديمة.

ابدأ اليوم بالتحدث عن التغذية بطرق تساعد على البناء والدعم والتعزيز، وتوقف واستبدل الرسائل الخفية المدمرة والسلبية بأخرى إيجابية.

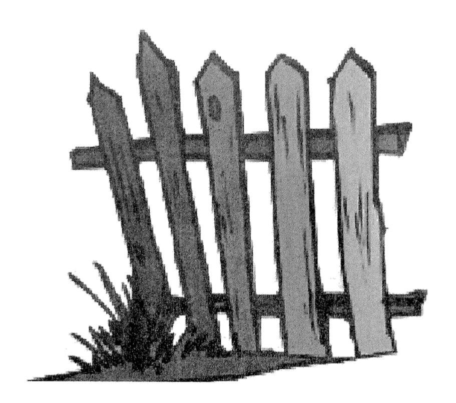
اسعَ أن تكون جزءاً من فريق البناء

لا أن تكون من طاقم الهدم.



ترسيم الحدود في العلاقات

الحدود مثل خطوط السور التي تحمي القلب والروح داخل أجسامنا. ومن المهم عندما نبني ونثبت تلك الأسوار أن نتخذ القرارات فيما هو مسموح به، أو غير مسموح به في جميع العلاقات.



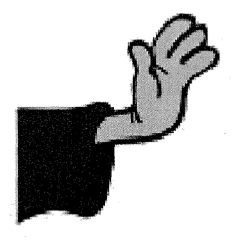
الحدود قيمة

إذا لم نكرم أنفسنا بما يكفي في رسم الخطوط وتثبيتها باستمرار. فلا تصبح لتلك الحدود أي قيمة. إنها فقط قيمة لأشخاص أخرين، ليتعلموا كيف يكونوا معك، وما المبادئ التوجيهية لتلك العلاقة.

تصبح جميع علاقات العمل أكثر إنسجاماً، عندما يعرف المشاركين ما يتوقعونه، وما هو متوقع منهم. كن رقيقاً ولكن حازماً. إن العلاقة متبادله وتسمح للشخص الآخر أن

يتصرف بالمثل. كيف يمكن للآخرين التصرف والتفكير في أشياء لا علاقة لك بها، وإنما مع تصوراتهم الخاصة. يمكنك فقط أن تعتني بنفسك.

تأكد من أنك تظهر الثقة، وتتكلم بلهجة محايدة وهادئة عندما تقيم الحدود. استخدم العبارات التي يمكن أن تؤثر فيك، بدلا من أن ترجع إليك وتكون في موقف دفاعي. وإذا كان ضرورياً، أطلق راحة يدك للإشارة إلى عبور الحدود.

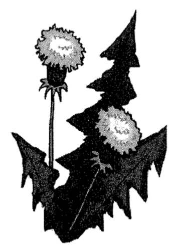


أفضل عشرة نصائح لترسيم الحدود

التعامل مع القضايا

مثل البذور تحتاج إلى رعاية

قدم جيمي مكارفي- صديق ومدرب للحياة الناجحة - قائمة لتحديد الحدود في العلاقات حتى تلقى النجاح المنشود.



الحدود جزء مهم في الحياة، وهي خطوط الحماية التي تقوم برسمها في حياتك. عليك أن تقرر ما هو مقبول وما هو غير مقبول. ومن ثم تطوير مهاراتك الأساسية، والخطوة الأولى أن تقرر قيمة نفسك بما يكفي لرسم تلك الخطوط. والخطوة الثانية أن تقدر قيمة الآخرين بما يكفي لتعلمهم كيف يكونون معك.

1. **كن عاطفي**: التعامل مع الحدود يرتبط بالعاطفة والمشاركة والوجدانية، مطلوب منك كمعلم تعليم الآخرين كيف يكونون معك، وتلك مهارة مهمة للاتصال. والمشاركة الوجدانية، والالتزام بالحدود، يمكن أن يتلاقيا معاً. نتعاطف معهم، ونحدد الحدود.

2. **نبرة الصوت المحايدة**: عند وضع الحدود فمن الأهمية بمكان، أن ينقل صوتك نبرة محايدة، دون غضب أو تحكم. إذا لم توفق في عملية التواصل، فمن المحتمل أن تفقد الرسالة وضوحها، وتصبح أكثر غموضاً وباهته. تحدث بهدوء، وعطف، وبصوت راسخ يشعر الآخرين بالطبيعية والتلقائية.

3. **اتبع خطوات واضحة**: إن استخدام نموذج في تحديد الحدود مفيد جداً، على أن تكون خطواته بسيطة، وفعالة، ومختزلة، وفي مسارها الصحيح.

4. **الممارسة**: مطلوب الحصول على شخص لمساعدتك على ممارسة المهارة الجديدة. وعندما تحصل على ما تريد، يمكنك البدء في وضع الحدود مع الآخرين في

حياتك. يمكنك رسم حدود مع الناس الذين تكون مقاومتهم لا تذكر، ثم انتقل إلى أولئك الأكثر تحدياً. واحتفظ بشعورك عند رسم تلك الخطوط.

5. **الوثوق بلغة الجسد:** شاهد لغة جسدك، هل أكتافك منخفضه؟ هل تنظر إلى أسفل عندما تتحدث، هل كلامك واضح، هل تتململ؟ واجه الموقف، واجعل لغة جسدك تتواصل بثقة بعقد كتفيك إلى الوراء، والجلوس منتصباً، واجعل الاتصال المباشر بالعين.

6. **تحكم في تصريحاتك:** عندما تتحدث، كن مسؤولاً عن الكلمات التي تخرج من فمك. فالإدلاء بالبيانات تنعكس بسرعة، وتؤثر الأمور عليك، على أفكارك ومعتقداتك، لاحظ أنه من الممكن أن يكون عرضك يجعل الناس في موقف دفاع، وينتقص من فاعلية التواصل الفعال.

7. **لا تتحدث في أمور شخصيه** : كيف يتصرف ويفكر الناس الآخرون، في كثير من الأحيان، قد لا يكون له علاقة بك. لهم تجاربهم ومعتقداتهم، يجب أن تكون مسؤولا عن ذلك، ولا تأخذ ردود أفعالهم بصفة شخصية.

8. **ابحث عن كلماتك الخاصة بك** : استمع إلى الآخرين، وتعلم طرقاً مختلفة من اللغة لما تريد أن تقوله، واقرأ كيف يتواصل الآخرون، ويقيمون الحدود، بعد ذلك طور طريقتك في التحدث. ابحث عن صوتك، وطريقتك الخاصة في التعبير. بهذه الطريقة سوف تكتسب الطبيعية والتلقائية مع الوقت.

9. **لا تفترض تحمل المسؤولية عن الآخرين:** لا تفترض تحمل مسؤولية مشاعر الآخرين. هناك الكثير بما يمكن القيام به معهم، ومشاركتهم في وجهات نظرهم عن العالم، وخلق طرق مباشرة للتواصل. واسمح للآخرين أن يشعروا بما يختارونه.

10. **كن واعياً بحساسيتك** : عندما تبدأ أولى خطواتك في وضع الحدود. ينبغي أن تكون حساساً جداً لما يسأل الناس عنه، أو ما يقوله الناس. يمكنك مشاهدة الرسائل الجديدة بالكامل، ويمكنك القفز للأمام وفقاً لحساسيتك التي تقود وتؤثر في نبرة صوتك.

نموذج من أربعة خطوات لترسيم الحدود

لكي تكون فعالا في تغيير نمطك القديم، وتوقعاتك نحو الآخرين، يجب عليك أن تكون عطوفاً، حازماً، متسقاً استخدم هذا الحوار عند ممارسة مهارة جديدة. تذكر أن تحافظ على نبرة صوتك، وألا تكون عدوانياً، وأن تكون تعبيرات الوجه، ولغة الجسد، واللغة اللفظية تعطي رسالة لما تريد. أنا أريد أن أكون طيباً ولكن حازماً. فهذا المهم بالنسبة لي أن أكون جاداً.

أبلغ الشخص بنبرة صوت غير متعصبة، يمكنني أن أستمع إليك، عندما تتحدث بنبرة صوت عادية. هل تدرك نفسك عندما كنت تصرخ؟

- التمس حدودك مع الآخرين، بأن تطلب التحدث إليك بدون صراخ.
- الإصرار على أنك تحترم حدودك الخاصة بصوت ثابت لكنه رقيق. أنا أصر على أن نتحدث بصوت هادئ.
- قبل الخروج من الموقف، الأن ليس هناك وقت أو مكان لمواصلة الاتصال مع شخص يرفض احترام حدودك الخاصة. اترك الباب مفتوحاً لإجراء محادثات من وقت إلى آخر بطريقة أكثر احتراماً. واستمر في الحفاظ على الهدوء وبالصوت الراسخ، ورحب بفرص التحدث مع الآخر دون صراخ. واجعلني أعرف إذا كنت قد قررت أن تزورني دون رفع الأصوات.

أية حدود تريد أن تنشئها؟

اكتب عبارات تساعدك على تعيين الحدود وممارستها. مارس ذلك بصوت عال أمام مرآة الحمام حتى تصبح لغة مريحة لك. استرجع طاقتك، وكن رقيقاً لكن حازماً. تقبل بعض المعاملات المهنية من الآخرين، بشرط أن تسمح لهم ان يتحكموا في شعورهم ويسيطرون عليه.

1. أخبر: ______

______

______

2. اطلب: ______

______

______

3. صر: ______

______

______

4. غادر: ______

______

______

لا تعتبر ذلك شخصياً، إذا رفض طلبك بأن تعامل باحترام. لا يمكنك أن تفترض المسؤولية عن مشاعر الآخرين، وأجنداتهم، وطرائق تواصلهم. يمكنك فقط توضيح كيف ترغب بأن تعامل في الحياة وأن تضع لنفسك حدود للتعامل.

إذا كان هناك أنماط قديمة، قد يستغرق الأمر بعض الوقت لإقناع الآخرين أنك جاد في قراراتك عن تلك الحدود. لكل فرد الحق في أن يعامل باحترام ولطف. قد يفاجأ

الناس الذين تعرفهم عندما تقول لهم أنهم تجاوزا الخط، ولكن مع استمرار الوقت، سوف يحترمون فيك ذلك. وبذلك سوف تجعل علاقاتك أكثر صدقاً وانفتاحاً في حياتك.



التعاسة الحقيقية تأتي من التخلي عما تريد حقاً، وماذا تريد الآن

كن باحثاً (جيداً) وليس (باحثاً) بالخطأ

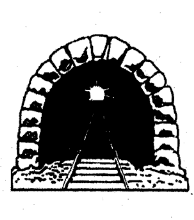
إن الكثير من الناس لا يدركون للأسف أنه توجد طرقاً لتشجيع التعاون والسلوك الجيد، ولا نكتفي بالبحث السطحي، كما تفعل أمهات القردة مع أبناءها تفعل أمهات القرده الصغار البحث عن الحشرات في أجسادهم.

نحتاج إلى نقل الكلمات والإشارات لتقدير جهود أطفالنا وطلب التحسين، ليس فقط لتقدير إنجازاتهم.

فمن الضروري أن يفهموا أن حبنا وقبولنا لهم ليس متوقفاً على سلوكهم، أو حصولهم على درجة الامتياز في الرياضيات مثلاً. ولكي نطلع بصفة مستمرة على أعمالهم الإيجابية ونعلق عليها. فإن ذلك يتطلب من الطفل والوالدين خلق توقعات إيجابية عن أشياء يفتخرون بها.

الشدائد، والمحن، والأوقات الصعبة، والمتاعب، لماذا أنا؟

منذ بضع سنوات، كانت تمر عائلتنا بفترة صعبة، قد عانينا الكثير من الضغوط المالية، والطبية، والنفسية. كنا نحاول جاهدين القيام بالأشياء الصحيحة، واتخاذ قرارات صائبة، ومع ذلك يبدو أن كل خطوة نخطوها للأمام، تدفعنا خطوتين للوراء. لماذا؟



أتذكر زوجي الذي أفخر به كان يُمسك رأسه بين يديه ويقول " لماذا أنا "، وكان يمسك بكرسي المطبخ ويميل إلى الوراء على قدميه، ويجلس منتصباً ممسكاً بحافة الطاولة ويصيح " لماذا مش أنت؟ "

ماذا لو كان ذلك قد حدث لشخص أخر ليس لديه القدرة على التحمل؟ إنه لكان قد فقد عقله، أو ترك أسرته، وبدأ يشرب، ويتعاطى المخدرات. لديك عائلة جيدة، يحبونك ويدعمونك. أنت قوي. لديك أصدقاء يمكنك أن تتحدث إليهم. لقد نجحت في السابق. ومن الممكن أن تعثر على النجاح مرة أخرى. أنت ذكي، سوف تجد الحلول. اثبت وصلي.

كنا مصعوقين من غضبه. قد حان الوقت للتعاطف معه، وبدلا من أن نقول "لماذا أنا؟" نقول شيء أخر أكثر حسماً وإيجابية.

الأشياء السيئة تحدث طول الوقت. ليس هناك طريقة لتجنبها، وما كنتم لا ترغبون أن يحدث لكم، كان يمكن أن يحدث لشخص أخر. لماذا يجب أن نعفي أنفسنا من المتاعب؟ فقط احتفظ بالأمل، واعرف أن هناك ضوء في نهاية النفق.

عندما تبدو لك مشكلة صعبة لا يمكن تحملها، فكر في هذا النفق في عقلك. ولأنه يمكنك فقط مشاهدة قليل من بصيص الضوء، وإذا كنت تحتفظ بتركيزك على الضوء، وليس الظلام حولك، سوف يقترب منك الضوء، وفي نهاية المطاف سيكون نهاية أكثر إشراقاً كما تشع الشمس ضوءها.

عندما تقترب أكثر سوف ترى الإشراق والدفء مرحبين بك، ماذا لو كنت قد بقيت في بداية النفق، حيث كان البرد والظلام والخوف. بعض الناس يفعلونها، ولكن ليس أنت.

عندما تواجه مشكلات وشدائد لا تسأل لماذا لي؟ أنا بدلاً من أن تسأل لماذ ليس لي؟

النقطة المحورية في تطوير ثقتك بنفسك

لقد نشأت على مبدأ ألا أتفاخر بنفسي فعندما يمدحني الآخرين بأشياء لطيفه. لو كانوا يعلمون الحقيقة لن يقولوا ذلك.

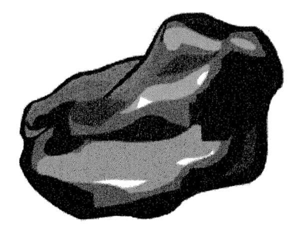
إننا ما زلنا نناضل باستمرار حتى عندما يقول شخص ما شيئاً لطيفاً عنا.

ما يجري في الجيش يجعلني أثق أكثر

لقد قدمت من نفسي رجلاً وبعض الرفاق والأصدقاء أنا منهم وهم مني.



لقد حصلت على قطعة من الذهب



أنت لن تحصل أبداً على كل ما تريده، لكن تحصل عادة على ما تتوقعه، أنا اكتشفت من هذا الفصل كتلة من البصيرة:

____

____

____

____

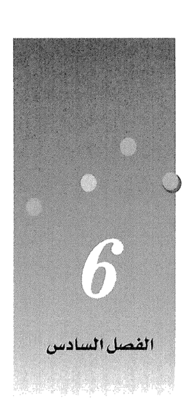
____

____

____

____

____



التشجيع هبة الشجاعة

التشجيع هبة الشجاعة

قدم هدية الشجاعة

الكلمات المشجعة هبة الشجاعة، تلك الهبة بمثابة الجرأة، والبسالة، والهمة، مما يتيح لك تحمل المخاطر لتحافظ على المحاولة. وعلى الرغم أنه من المهم منح كلمات التشجيع للآخرين، فمن المهم أن تمنحها لنفسك أولاً.

أنت أستاذ لنظام معتقداتك، ولقد حان الوقت لتعترف بأن الأفكار السلبية القديمة لم تعد تخدمك. الأمر متروك لك، لتقف على رحلة حياتك، وتعطي لنفسك الفرصة مرة تلو الأخرى.

تخير يوماً لتضع علامة على يدك في كل مرة تفعل فيها شيئاً صحيحاً.

ستشعر بأنك تحلق في الفضاء، وأنك أفضل بكثير مما تعتقد.



اعط لنفسك وللآخرين هدية جميلة من التشجيع

التشجيع، وعبر عن تلك الرسالة عدة مرات

في اليوم.

تشجيع أم تثبيط أنفسنا

كيف تعرّف نفسك؟ هل تقول لنفسك والآخرين أنك مشوش؟، لديك مشكلات ماليه، لست جيداً بما فيه الكفاية.

لماذا لا تضع قائمة بالطرق السلبية التي تصف بها نفسك؟ هل تلك الأوصاف دقيقة أم مجرد وجهة نظر؟ إلق نظرة على قائمة من الكلمات والعبارات، وفكر جيداً أن تلك التعريفات تحد من قدرتك على إنجاز كل ما تستحقه في الحياة.

إعادة تأطير وجهة نظرك

اعتدت وصف نفسي بتلك الكلمات	الجانب الإيجابي لتلك السمة

إذا تضمنت قائمتك وصفاً مشوشاً وغير منظم. فكر حول كيفية جعل ذلك إيجابياً. قل لنفسك، واظهر للآخرين أنك مشوش، ولكن لديك القدرة على تنفيذ مهام متعددة.

إذا ضمت القائمة كلمة خرقاء. ادرس الأمر بعقلانية ونضج، وأعد تشكيل الذاكرة. وقل نعم، كنت أخرق عندما انسكب الحليب، وعمري 10 سنوات. لقد كان مجرد حادث، لقد حان الوقت لكي أغفر لنفسي، وأطرق على الزجاج ووالدي يصرخ في وجهي.

يمكن أن يتم ذلك عن طريق إخبار المرء لنفسه. لقد حان الوقت للانتقال وتغيير الإطار المرجعي. أنا لست أخرق الآن من أي وقت مضى. أنا أعرف كيف أضع الحليب بعيداً دون إراقته. فضلا أن تكلفة الحليب بسيطة، ولا يستحق الأهمية التي اعطيت في ذهني. أعلم الآن أن الحوادث يمكن أن تقع على الجميع. لقد سمحت لأفكاري أن تصبح معتقد الآن. وللأكثر من ذلك مارس ذلك التمرين.

اعتدت أن أفكر : ________________________________

____

____

لكن الآن، أدركت أن أكون: ____________________________

____

____

اخترت أن أفكر لنفسي، مثل: ____________________________

من الآن فصاعداً : ________________________________

____

لا أحد يعرف داليا مثل داليا تعرف داليا

إذا لم تعش بقلبك ورأسك. لا تدعهم يقولون لك من أنت

وما يمكنك إنجازه



أنا عرف نفسي

ابحث عن الذهب في الصخور

إذا كنت تعتقد بأنك بهذه الصفات	يمكنك أن تكون
متسلط	قيادي، جريء، مغامر
حالم (أحلام اليقظة)	مبتكر، مفكر
عنيد	مُصر، مصمم، مركز
خجول	معتز بنفسك، هادئ، مستمع
انتهازي/ متغطرس	متحد، جرئ، مستكشف
ثمج	دافئ، ودود، مريح
غير جذاب	فريد، خاص
محايد	مستقل، مصدر للمعارف
كسول	باحث عن الفرصة المناسبة، البحث عن طرق جديدة للدافعية



في المرة القادمة وحتى الآن

ليس هناك أجمل من أن تشعر بنجاح قد حققته، وبارتياح في التغلب على أمور عصيبة، ستكون هناك أوقات، عندما تقلبك الحياة على الوجه الأخر. فعندما تقوم بعمل جيد، أو تشعر بحالة جيدة نحو موضوع ما. تلك الأفكار سوف تساعدك على اجتذاب المزيد من تلك الأوقات الجيدة.

عندما لم تكلل جهودك بالنجاح، وما زلت تبحث عن رسالة إيجابية تأتي عن خطأ، فكر في (المرة القادمة)، وقرر كيف سيتم معالجة هذا النوع من الموقف عندما يحدث مرة أخرى. هناك فرق كبير بين أنك فشلت، وأن تستجلب الفشل. هناك أيضاً فرق بين أن ترتكب خطأ وبين أن تستدعي الخطأ.

إذا كنت تميل إلى أن تلتصق بالشفقة وتعطي لنفسك تسمية سلبية، بدلاً من ذلك فكر (حتى الآن) أنك تتغير باستمرار ولا يوجد أي سبب للاعتقاد بأن ما كانت عليه الأمور سوف يستمر في المستقبل.

وجه أفكارك ونفسك نحو تلك الأشياء التي تشعر نحوها بالرضا بعد أن أنجزتها، أو الأنشطة التي كنت تتطلع إليها في المستقبل.

المنزل ملاذ أمن

يمكن أن توفر الأسرة والمنزل نظاماً دعماً للأفراد. هذا هو المكان المأمول مهما كان قديماً أو متدهوراً في الحياة،

حيث يمكن العودة دائماً لنجد القبول والاطمئنان، ومع ذلك فإن كثيراً من الأحيان تواجه الأسر الإحباط والحوادث اليومية.

وكونك المكتشف الدؤوب لكل جهد طيب لمراحل من التغيرات نحو الأفضل. سوف يرسخ معتقداً لجميع أفراد الأسرة، فهي جديرة وقادرة على صنع التقدم. سوف تجد آخرين يستجيبون بطرق أكثر انفتاحاً واحتراماً.

استخدم الكلمات المشجعة، وقانون الجذب، لبناء ثقافة الاحترام المتبادل. ونظام الدعم في المنزل سوف يساعد على بناء الثقة، ويرسي قواعد الاستقلال، والقيم لجميع الأعضاء.

أخبرني كثير من الأباء أنهم يحبون أبناءهم، وسوف يضحون بطيب خاطر من أجلهم. وعندما كنت أسألهم كيف يتقاسمون هذا الحب غير المشروط لأطفالهم، كانوا يندهشون لسؤالي. إنهم يفترضون أن أطفالهم يبادلونهم الحب. لأن لديهم الطعام على المائدة، والقبعة فوق رؤوسهم، وأحد الوالدين على الجانب الآخر يداعبهم.

ومع ذلك، فإن الأطفال لا سيما الصغار منهم، لا يستطيعون رؤية الأشياء المجردة. إنهم ليسوا قادرين على الربط بين الطعام على المائدة والحب. إنهم يميلون إلى التفكير في أنفسهم. ومن ثم عندما يروا العبوس على وجه الأم، وتقطيب الجبين على وجة الأب فإنهم يميلون إلى إفتراض اللوم أو تحمل اللوم.

كيفن 11 عاماً

أحب الناس الذين يجاملونني . وكانت أحسن مجاملة لي عندما كنت صغيراً ، وقلت نكته . ها أنت مضحك حقاً . الآن كبرت وأصبحت كوميدي ، إن أسوء شيء يحد من الثقة عند الأطفال هو اتهامهم ظلماً أو معاملتهم بغير عدل . إنه من الصعب أن ألام علي شيء لم أفعله . وبعد ذلك لا أحد سوف يستمع إلى الجانب الآخر من القصة. عندما أنزوي مع نفسي ، وألعب مع حيواني الفرو المفضل ، وأمسك بالفرشاة لأرسم . سوف أخبرهم عن كل أسراري ، ولن يقولوا لي شيئاً أبداً .

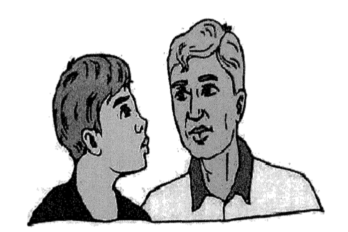
رسائل الصعود والهبوط

لتقليل أثر الملاحظات والتعليقات بين الأشقاء، كان إبننا يجلس على كرسي وشد ذراع أخته التي كانت تجلس بجانبه، وأخذ يجذبها حتى جلست على الأرض.

طلبنا منه تقييم الرؤوس حيث أصبحت وقت مثل ذي قبل. كان يتباهي بفخر واعتزاز حسناً، الآن هي في نفس الارتفاع مثلي. سألوا زوجي من الأطول الآن؟

فجأة، أدرك الابن أن شد شخص ما لأسفل لايجعله أكبر. أخبرته أخته أنها سوف ترفعه إليها بدلاً من تصرفه بإنزالها لأسفل. كان درساً مرئياً قوياً. أنه إذا أردت أن تزداد طولاً في الفهم أو المهارة، أطلب الرفعه لا النزول.

لا تضيع أي فرصة لتظهر وتقول لأطفالك أن حبك لهم لا يعتمد على ما يفعلونه، ولكن لأن يكونوا شيئاً.



العبارات القوية الإيجابية تعزز الثقة والتعاون

حاول قائلاً بصوت عال بنفسك وللآخرين. فالتأكيدات الإيجابية تجعل الأفراد والعلاقات أقوي.

√ أنت ذلك... (جيد مع الأرقام، منظم، هادئ في الأزمات.....) إن إطفاء الطابع الشخصي برسالة إيجابية يتم تسجيله في الدماغ. بدلاً من قولك " وظيفة جيدة " قل للمستمع العبارات التي تعزز ثقته بالوظيفة الجديدة. النساء أيضاً يرغبن في الحصول على المديح المباشر لا سيما مع المهارات بدلاً من الثناء غير المباشر. أنا أحب ذلك عندما يقول لي زوجي (رغيف اللحم طعمه رائع). شكراً لأخذ الوقت لعمل وجبة مفضلة لي. ليس أروع من أن تقول عشاء رائع.

√ شكراً لاستكمال التقرير في الوقت المحدد. الإطراء على المهارة أكثر أهمية من الوظيفة نفسها.

√ هل يمكنك القيام بهذه المهمة (متطوع في مدرسة أو حامل البقالة.....) احتراماً لطلب المساعدة يمكنك التعبير بعبارة مثل "ممكن"، "إذا سمحت" بدلا من تقدر تساعدني. الأولي بها طلب رقيق وليس أمر مثل الثانية.

- ما الذي يناسبك... وهي تظهر احترام شخص لآخر لعرض اختيار عليه.
- من فضلك، شكراً، سامحني. مجاملة بسيطة مع العائلة والأصدقاء. والمجاملة هي أساس العلاقات الجيدة. عامل الآخرين كما تحب أن تعامل.



التمكين

من الجميل أن تحصل على المديح والثناء، حتى ولو كان لمرة واحدة. التشجيع عملية، يمكن نقله إلى مجالات أخرى في الحياة. ولا بد من الحفاظ على جريانه وتواصله في الحياة. بل هو أيضاً، شيء محبوب إليك دون قيد أو شرط، بغض النظر عما يحدث في الحياة.

مكن نفسك والآخرين بالقول – توجد أكثر من طريقة للوصول إلى الهدف، إلق نظرة على الخيارات واختر واحدة. إذا كانت لا تعمل جرب طريقة أخرى، وإذا كنت ملتزماً ستفتح لك الأبواب، وسوف تظهر الخطوة التالية. فقط افعلها.

إذا وجدت نفسك غير قادر على البدء لأنك تخاف أن تفعل ذلك. اكسر هذا الحاجز لتتعامل مع أجزائه. إذا كان لك رغبه أن ترسم، اذهب لشراء فرشاة وكراسة رسم وسجل في فصل لتعليم الكبار.

إن تفكيرك في العذاب والكآبة والأفكار السوداء يمكن أن تصبح حقيقة يمكنك إزاحتها، وإعادة الحديث إلى النفس وصياغة الحوار مع الذات يمكنك القول، ماذا لو اشتريت كل أدوات الرسم ولكنك لا تستطيع أن تفعل بها شيء.

..... ماذا لو أحببت الرسم؟

ماذا لو استرخيت وأطلقت لخيالك العنان لتتعامل مع الألوان؟

ماذا لو استمتعت بذلك الوقت مع زملائك؟

في كل أسبوع يمر ستعثر على أصدقاء جدد. ماذا لو توفر المال لشراء لوازم ذلك من مصدر غير متوقع؟

يا لها من مناظر طبيعية خلابة الآن يمكنني أن أبدأ ببيعها في المعارض.

حسناً لماذا لا؟

إذا وجدت شخصاً آخر فعل الشيء الذي تريد القيام به، فإن ذلك يعني أنه يمكنك القيام به. إن التفكير الإيجابي، وتشجيع النفس يحيي كل خطوة من خطوات نجاحك على الطريق.

وجهة نظرك المحورية حول تطوير ثقتك بنفسك

إذا قال رئيسك أنه عمل جيد : أنت تمتلك بعض الأفكار العظيمة. يمكن لتلك الكلمات البسيطة أن تعطيك الثقة بتجربة أشياء جديدة.

وجهة نظرك المحورية حول تطوير ثقتك بنفسك

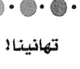
إذا كنت قد ارتكبت حماقة عندما كنت صغيراً، غفرها لي والدي. فأنا الآن أمتلك الشجاعة من قبول هذا الغفران، لا لكي أفعل الصواب، ولكن لأجعل كل شئ خيراً.

وجهة نظرك المحورية حول تطوير ثقتك بنفسك

عندما أضطررت للعمل في وظيفتين في أثناء دراستي بالكلية. لم ألق أي تشجيع أو أي مساعدة من والدي. لم يكونوا أناس سيئين. لكن فقط أنهم لا يعرفون سوى العمل، العمل، العمل.

وجهة نظرك المحورية حول تطوير ثقتك بنفسك

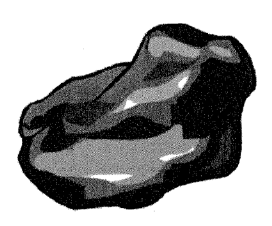
عندما أجريت لي عملية جراحية في المعدة، تغيرت حياتي، كنت دائماً أربط كل شيء جيد وسيء بميزان. لقد اتخذت قرارا. إذا كان الله قد سمح لي أن أحصل على هذه الأداة. فمن المفترض أن أستخدمها بشكل صحيح. لقد تغير شعوري تماماً حول الغذاء ونفسي. الغذاء هو ليس أول شيء. شيء أخر أهم. هو أن أفكر في كل يوم. في الواقع كنت لا أفكر في هذا الأمر على الإطلاق. كنت أتناول الطعام والشراب وأنام مثل أي شخص عادي في الحياة.



تهانينا!

لقد حصلت على قطعة من الذهب

من الفصل السادس



لقد حصلت على بعض الأفكار من الفصل السادس



صحح الآخرين بطريقة داعمة

نحن لا ننشد الكمال

صحح الآخرين بطريقة داعمة

نحن لا ننشد الكمال



تتطلب بعض الأشياء القيام بها بشكل جيد.

لكن معظم الأشياء تحتاج فقط إلى القيام بها.

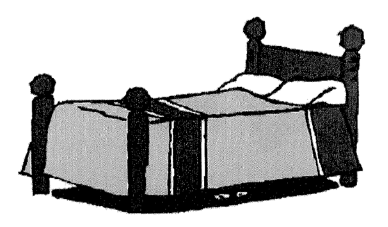
إن التفتيش في عيوب الناس، والحكم عليهم أمراً هيناً للقائم بالتفتيش، أو الذي يصدر الحكم. بينما نقد أنفسنا أو الآخرين يجعلنا من المستحيل تقريباً المضي قدماً فيه بشكل فعال. كما لو نري علامة توقفنا في منتصف الطريق السريع "قف". نتوقف أمام العلامة، ويدب فينا القلق لعدم اختيار الطريق الصحيح. في مرات عديدة، أطفالنا يخافون من خيبة آمالنا فيهم، ومن ثم هم يفعلون كل ما في وسعهم لتجنب ذلك.

هل تميل إلى المماطلة؟ لماذا؟ هل لأنك خائف لأن ترقى لمستوى التوقعات سواء الحقيقية أو الوهمية. هل لأنك خائف من الناس أن يقولون أنك لا تعمل، أو أنك لست مثالياً؟. هل لأنك لا تريد أن تفعل ذلك بالطريقة التي يريدها رئيسك، أو والدك أو النقد الداخلي النابع منك؟.

صحح المهمة أو الفعل

ليس التفوق قابل للتحقيق. والكمال أيضاً لا يمكن تحقيقه.

هل يعرف طفلك أن حبك ليس مشروطاً ومتوقفاً على درجة الكمال؟. الأطفال لا يعرفون الحب غير المشروط إلا إذا قلت لهم ذلك مباشرة. لأن الأطفال لا يبدؤون في التفكير بصورة مجردة حتى منتصف سن المراهقة، فهم يروا ويعتقدوا فقط فيما هو أمامهم أو ما يدخل في عالم خبراتهم. مثال الموقف التالي مع طفلك. عندما تطلب منه "رتب سريرك بدون تجاعيد؟" فإذا كنت غير سعيد ومحبط من طريقة ترتيب طفلك لسريره ويبدو عليك الغضب. فإن طفلك سيفسر ذلك الغضب كأنه موجه له كشخص.



شاهد الفرق بين طريقتي التعبير التاليتين :

عندما توجه حديثك لطفلك وتقول "أحسنت ولكن نحتاج إلى مفرش كبير يغطي جميع جوانب السرير، أو تقول له كم أنت غبي أو أحمق، كم مرة أقول لك فكر قبل أن تعمل وأنت لا تستمع أبدا".

من يمتلك المشكلة ؟

الغرض من الانضباط والتعليم هو أن نكون حازمين مع الرقة. إذا دمرت روح الطفل بانتقادات لفظية لاذعة، "لن تحصل على المفرش مطوي على السرير بصورة ملائمة"، ولن يحاول الطفل مرة أخرى خوفاً من الفشل. إذا اتبعت نهجاً مختلفاً سوف تحل المشكلة، وتضيف، وأنا أثق بأنك تستطيع القيام بتلك المهمة.

إذا رفض طفلك التعامل مع الخطأ، فهل ستسرع بعمل تلك المهمة بنفسك ؟ لا إنها ليست مشكلتك. إنها ستصبح مشكلتك إذا منعته من أن يفعل ما عليه القيام به في الحياة.

قل ما تريد وليس ما لا تريد.

اسمح لطفلك بالتوصل إلى حلول وأفكار تكون منصفه لجميع الأطراف. قدم التوجيه مصحوباً بالصورة العقلية والعاطفية قائلا: تذكر كيف كنت تشعر بالفخر أمس عندما رتبت مفرش سريرك بشكل جميل.

لقد بدا لي ذلك مثل التناسق والتناغم الرائع للخضروات في الحديقة.



اسأل نفسك: ماذا أفعل لمساعدة طفلي على اكتساب الشعور بالانجاز والنجاح؟ هل أنتظر حتى يتم الانتهاء من العمل وفقاً للمواصفات التي وضعتها قبل أن ينجح؟ هل نستهين بما يقوم به يومياً ونغضب على أشياء لم ينجزها؟ هل أنا أكثر قلقاً على المنتج النهائي من التركيز على المهمة أثناء عملية التعلم ؟ هل أنا أركز على المهمة التي يؤديها في موقف ما، وأنسى تعليم المهارات الحياتية المطلوبة ؟

اخلق صورتك العقلية عندما تحقق نجاحاً. ماذا تشعر؟ حاول تشجيع نفسك فضلاً عن الآخرين.

سوزان 10 سنوات

أنا جميلة وخجولة ، ولا أريد أن أقول أنني واثقة من نفسي ، لكنني أحب أن أفعل شيئاً ، احصل فيه على التشجيع من أمي عندما تقول لي" عمل جيد ". من المؤلم حقاً ألا يحافظ الكبار على وعودهم مثلما يقولون نحن في سبيلنا للذهاب إلى رحلة. وبعد ذلك يلغونها ، إن ذلك يجرح مشاعري ، واشعر بالإحباط، وأحاول اللعب على الترامبولين أو أذهب إلى غرفتي لمشاهدة التليفزيون.

مثلث لحل الصراعات

افتراض تحمل المسؤولية الشخصية

هل فعلت كل ما يمكن القيام به لحل هذا النزاع ؟..............................

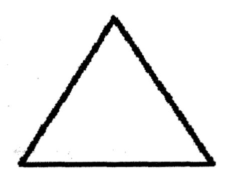
هل بحثت عن الحلول ؟..

هل مستعد لتقديم تنازلات ؟..

هل نتسامح ؟..

هل ننسى؟..

إذا كان الصراع لا يمكن حله. هل أنا مستعد للتعايش معه ؟..................



احترم نفسي

لدي الحق في مشاعري

كيف..............................

....

....

احترم الأخر

له الحق في مشاعره

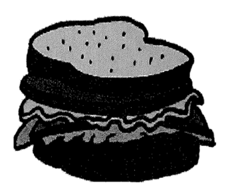
أشعر؟ يشعر. كيف يشعرون؟

....

....

أسعى أولاً إلى الفهم، ثم التفهم

بناء الثقة مع ساندوتش التشجيع



طريقة فعالة جداً للاتصال بالسلوك الصحيح، هو ابتكار ساندوتش التشجيع اللفظي. لنبدأ مع شريحة من خبز الحياة.

أنا حقاً معجب بالطريقة التي تتعلم بها أن تراعي أمورك بصورة أفضل.

شعرت بالسعادة عندما علقت سترتك الجديدة الليلة الماضية.

الآن سوف نكون معاً ساندوتش سيكون مذاقة بمذاق أفعالك :

لفت انتباهي أنك عندما تركت دراجتك بالخارج تحت المطر مرة أخرى (سلوك سيء) لقد وضعت أنا أيضاً شريحة خبز جافة. ووضعت فوقها شريحة جبن مملحة لأنك استمريت بوضع دراجتك تحت المطر (نتيجة استمرار السلوك السيء).

أسأل ماذا تريد أن يحدث؟!

أرجو وضع الدراجة بمكانها وإلا لن تستخدمها لمدة أسبوع (استمرار السلوك السيء). فوضعت أنا أيضاً على الجبن طبقة من الخردل الحار (سلوك سيء).

وأخيراً وضعت شريحة الخبز الجافة الأخيرة.

الآن هل يمكنك تناول هذا السندوتش؟

هل حصلت على الرسالة من ترك الدراجة بالخارج ؟ نعم، هذا الأسلوب لإعداد السندوتش بدلاً من المهاجمة الشخصية، وهو أسلوب لتصحيح السلوك، وحافز للقيام بعمل أفضل، فيمكننا إعداد نفس الساندوتش ولكن بخبز طازج، وجبن لذيذ

(سلوك جيد) إذا وضع الطفل دراجته في مكانها الصحيح (سلوك جيد في المقابل).

الآن اصنع سندوتشك، وطبق ما تعلمته

لإبتكار ساندوتش لموقف خبرته

1- شريحة من الخبز..

2- جبن حار...

3- خردل حار..

4- شريحة أخرى من الخبز..

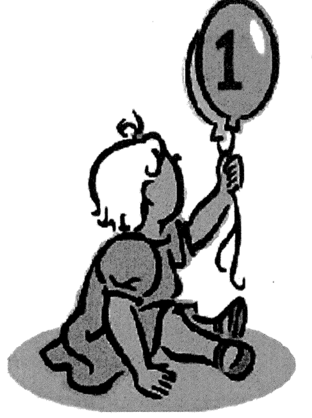
الحياة ليست خياراً بين ربح - خسارة

في العمل مع الآخرين، إذا حددت خياراتك بالفوز أو الخسارة، الصواب أو الخطأ، سوف تكون النتيجة الوحيدة المؤكدة تلف الأعصاب. إن الكثير من صورنا الذاتية تقع في فخ المقارنة، والمنافسة، والنقد.

يمكننا أن نقع في فخ المكسب والخسارة حين يكون لدينا تأكد من أننا سنفوز، وشخص أخر يخسر. الهدف في الحلول الناجحة.

اسأل نفسك ماذا تريد

يسلك العقل البشري ما يريد، ويتجاهل أي شيء أخر. تأمل الرضيع. يمكنك أن ترى أن عقله يعمل قليلاً، ويعمل بشكل جيد عندما يحتاج إلى شيء يحقق النجاح.



إذا كان البكاء يجلب المساعدة، يتم استخدام البكاء. إذا كانت الابتسامة تجلب الردود الباسمة، يتم تطوير المزيد من الابتسامات.

يتيح الطفل الرضيع لكل من حوله أن يعرف بالقرائن اللفظية وغير اللفظية ما يريد.

ويمكن للوالد المحب أو مقدم الرعاية الحنون أن يتعلم بسرعة قراءة القرائن التي يرسلها الطفل. تأمل هذا التناغم الرائع بين الرضيع وأمه، فعندما يصيح، تتوقع الأم ما يحتاجه عندما يبدأ في البكاء.

كن واضحاً جدا لما تريد. واسأل على وجه التحديد عندما تطلب مساعدة فلا تتوقع أو تفترض أنك ما زلت طفلاً وأن زملاء العمل وأفراد الأسرة يمكن أن يقرؤوا قراءتك غير اللفظية.

هل تملك الصبر مع المواقف الحية

تصور طفل يتعلم المشي، لا يصيح الأباء ومقدمي الرعاية عندما يسقط، ولا يوقفون محاولاته، يشيد أفراد الأسرة بجهوده، ويعرفون في نهاية المطاف، أنه سوف يتقن المهمة بطريقته الخاصة، وفي وقتها.

يكون الرضيع متعطشاً للنجاح، إن دماغه وجسده وروحه تقول له باستمرار استمر في المحاولة. إن التشجيع الخفي يكون ماثلاً أمام الطفل وهو الذي يدفعه في كل مرة أن

يقف بعد أن يسقط ويقع على الأرض، إلا أن يصبح المشي عملاً تلقائياً مسلماً به ليلقي الدعم من أسرته.

في العمل مع الآخرين، ومع نفسك كن حازماً وعطوفاً ومتسقاً، وتذكر أن التشجيع والإطراء يكون على الخطوات البسيطة نحو الهدف النهائي المتفق عليه.

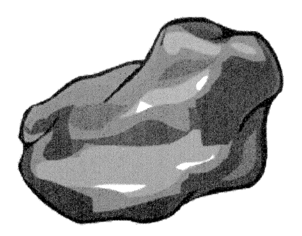
ساعد الناس على تحقيق إمكاناتهم الكاملة

ليؤدون بعض الأشياء بصورتها الصحيحة

تهانينا!

لقد حصلت على قطعة من الذهب

من الفصل السابع



لقد حصلت على بعض الأفكار من الفصل السابع

____

____

____

____

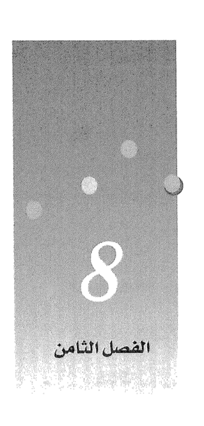
____

____

____

____

____



تغذية الأطفال بالحب والاحترام

المُدخلات: سلبية أم إيجابية

تغذية الأطفال بالحب والاحترام

المُدخلات: سلبية أم إيجابية

عندما تصبح أباً تذكر أن تكون في ذكريات أطفالك غداً،

وعليك أن تكون في حياتهم اليوم

كلماتنا، وردود أفعالنا، ومهارات اللغة

غير اللفظية أدوات قوية جداً وخاصة مع الأطفال سريعي التأثر.



عندما نتوقف ونفكر قبل أن نصحح ونوفر التغذية الراجعة فيما يفعل أطفالنا، يمكننا أن نختار التعزيز الإيجابي أكثر من السلبي.

رسائل التغذية هي تلك التي تُخبر الطفل أو أي شخص آخر بأنه جدير وذو قيمة لمجرد كونه على قيد الحياة. الرسائل لا تزيد من قيمته في عينيك لأنه بالفعل قد ملك قدرته وزادت قيمته في عينيه.

إن كثيرا من الآباء الذين واجهتهم في نطاق عملي، يفترضون أن أطفالهم يعرفون أنهم يحبونهم. والحقيقة أن مالم تقوله الكلمات ويعطيه العناق، فإن الأطفال لا يعرفون الحب. إنهم يفترضون أن الحب والقبول مشروط بحُسن السلوك.

إن الأطفال الصغار يميلون إلى تصنيف قدراتهم إلى درجات سيئة أو جيدة، بدلاً من درجات السلوك. ذلك هو التحدي للكبار لمساعدتهم على فهم الفرق بين الفعل والفاعل

من المهم أن تساعد الطفل أن يفهم أن بعض السلوك قد يكون غير مقبول، إلا أنه سيكون دائماً محبوباً كفرد.

الرسالة الأكثر قيمة هي التي يمكن تقاسمها مع الأخرين، أنه بغض النظر عن مدى العمر فإنه سيكون محاطاً بحب غير مشروط.



تايلور البالغ من العمر 10 سنوات

ليس ما أعتقده عن نفسي هو ما يقلقني، إنما ما أعتقد أنه رأيك عني

استعادة الحركة الارتدادية لدي الطفل

كيف يتعامل طفلك مع الفشل؟ كيف كنت تتعامل مع خيبة الأمل عندما كنت طفلاً؟ ماذا يحدث إذا لم يفز في المباراة، أو في انتخاب صديق؟ هل يريد ترك الفريق عندما لا يختار في اللعب؟ ماذا تفعل في الحركة الارتدادية ؟ هل تمتلك الخطة (ب) ؟

يساعد الصمود الأفراد على التعامل مع الإحباطات، والضغوط، وحتى الصدمات. ينظر الصامدون من الأفراد إلى العقبات كخبرات تعليمية.

إن الطريق للنجاح فيه الكثير من الجمار والحفر، وعدد قيل من الصخور الكبيرة غير المتوقعة، والمنحنيات المخيفة. إن القدرة على استعادة التوازن بعد خيبة الأمل أو الفشل

يتطلب امتلاكك لمهارات الحياة. وتلك تبدأ بتعلم المسؤولية الشخصية عن الأفعال أو ردود الأفعال، وليس إلقاء اللوم على الآخرين، أو النفس لظروف خارجة عن الإرادة. يمكن أن يكون اللوم الذاتي بسبب انخفاض احترام الذات وضعف الثقة بالنفس. عليك أن توضح لهؤلاء الأفراد المحبطين أنه في بعض الأحيان، قد يكون الأمر حدث في المكان الخطأ، وكذلك في الوقت الخطأ الذي حدث فيه ذلك. ساعدهم على فهم أنهم لا يستطيعون التحكم في تصرفات الآخرين.

ماذا تفعل لمساعدة طفلك على الاستمرار؟...

كيف يمكنك نمذجة الصمود ؟..

ساعدهم على أن يكونوا حلالي مشكلات

تساعد حكمة الأباء، والمعلمين، ومقدمي الرعاية للأطفال على حل المشكلة. إنهم يساعدون الأطفال على إعداد أنفسهم بأن يكونوا مستمعين جيدين. فخيبة الأمل غالباً ما تحتاج إلى الحديث. لا تقاطع أو تحبس الكلمات في أفواههم. إنها مشكلاتهم، واظهر الثقة في قدرتهم على حلها.

وفي الوقت المناسب قل لهم، لدي ثقة فيكم، لديكم عقل جيد وروح، سوف تجدون الحل، إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة، أنا هنا.

اسمح لهم بالوقت للتفكير والبحث في المشكلة الواقعية. واسألهم إذ كانوا بحاجة إلى الوقت في التفكير عما حدث. وكيف ينبغي التعامل مع حالة مماثلة في المرة القادمة.

دورك هو تقديم الدعم والتوجيه، وليس لقيادتهم لحل المشكلة. كل ما تفعله هو مساعدة طفلك أن يكون حلالاً للمشكلات. كيف يمكنك حل المشكلات؟

مساعدة الأطفال للتفاؤل بالمستقبل

تساعد إستعادة الحركة الارتدادية الطفل على تقوية ثقته بنفسه، ويتسلح بخطة لمواجهة المواقف الصعبة. إن تعليم مهارات بناء الثقة بالنفس، يساعد الطفل أيضاً على الاعتزاز بنفسه حتى عندما يكون هناك خطأ. ووضع الحدود في كيفية التعامل مع

الآخرين. ساعد الأطفال على التأقلم. وساعدهم أيضاً على معرفة أن الفشل أو النكسات تكون مؤقتة. إن نمذجة الكبار لمهارات واستراتيجيات الصمود هي أفضل معلم للطفل.

ماذا تفعل لمساعدة طفلك على التفاؤل؟

....

....

ماذا تفعل لمساعدة طفلك أن يكون أكثر كفاءة في المستقبل؟

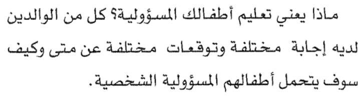
....

....

المرء ينجح بالمحاولة، والآخر ينجح بالعمل

إن تحمل المسؤولية الشخصية هي حجر الزاوية للثقة بالنفس. إن معرفة أن تكون شخصاً مستقلاً يعني التمكن والاستحواذ. بمجرد أن تنجح في شيء لأول مرة وهذا الشيء قد يبدو صعباً أو مستعصياً على الحل فأنت ستشعر بالثقة حول المحاولة في مهام أخرى. إن ردود الفعل العاطفية التي قد تأتي من تحقيق شيء ما سوف تذكرك بأنك جيد. عندما تتعزز هذه المشاعر بتشجيع الكلمات من الآخرين فإن ذلك سيؤثر على الطابع الشخصي.

تعليم الأطفال المسؤولية



ماذا يعني تعليم أطفالك المسؤولية؟ كل من الوالدين لديه إجابة مختلفة وتوقعات مختلفة عن متى وكيف سوف يتحمل أطفالهم المسؤولية الشخصية.



هناك إتفاق بأنه يجب أن يتعلم الأطفال المسؤولية.

إنها ليست مهارة طبيعية، ولكن يمكن تعلمها في أي سن، تماماً مثل الثقة بالنفس، مهارة حياة يمكن تعلمها، لذلك نفترض المسؤولية الشخصية. لا تصبح مسؤولا عندما تنضج، لكن بدلاً من ذلك تصبح ناضجاً عندما تكون مسؤولاً..

ستة متغيرات في تلك المغامرة المثيرة ؛

1- **طفلك** (أسلوب التعلم، العمر، المهارات الحركية، الاهتمامات، الحوافز).

2- **توقعاتك** (الكمال أو التعلم الأزلي، هل تعاقب إذا قلت الحقيقة؟).

3- **المثال** (استخدم الكلمات الأربع التالية وكلها تبدأ بحرف (ي) يعترف، يندم، يعوض، يعتزم) لتصحيح الأخطاء.

4- **الاتساق والمتابعة** (التتابع الطبيعي والمنطقي).

5- **المسؤولية الخارجية** للتعامل مع الأمور اليومية (مهارات الحياة)، الأعمال المنزلية، تنظيف الأسنان، إرجاع أشرطة الفيديو في الوقت المحدد. هذه هي العادات التي تجعلنا نثق وننتج .

6- **المسؤولية الداخلية** للتعامل مع الاتجاهات، والمعتقدات، والقيم. وهذا هو مكان القلب، ويعي الاعتراف بالخطا وعدم الأنانية ورعاية صحة الآخرين وممتلكاتهم ومشاعرهم.

عملية من خطوتين

1- تعليم الأطفال المهارة لتصبح عادة، ومن ثم في نهاية المطاف تصبح عملاً تلقائياً. الفعل التلقائي عمل يتم بدون تفكير أو تخطيط واع. هذا هو الفرق بين أخلاقيات ما قبل القرارات والمواقف الظرفية. على سبيل المثال : إدراج جدول، تنظيف الاسنان، وضع الدراجة في مكانها المخصص، لا يتطلب منك تحديد ما يجب القيام به في كل مرة.

2- الثناء على الموقف والأداء الجيد. استخدم التتابع الطبيعي والمنطقي لتعزز درساً. شكراً على تجميعك للُعب دون أن أطلب منك ذلك. من السهل علينا الآن السير دون أن نتخطي اللُعب حتي لا نصطدم بها.

تمكين الأطفال لكي يصبحوا كباراً واثقين

لا يمكنك تخيل وظيفة ما عمرها 35 عاماً من عشر سنوات مضت، ولا يمكنك تخيل العمل لعشر سنوات من عشر سنوات مضت. فلم يكن واضحاً ما المطلوب أو ما المتوقع فعله. وسيتعين عليك أحياناً الإسراع بتقديم المساعدة في مهام غير سارة.

كلما كان للطفل فرص أكبر لإتخاذ القرار أو المشكلة سوف يتعلم أكثر. والهدف هنا هو تقبل النتائج الطبيعية لتحمل الطفل مسؤولية إتخاذ القرار، وتشجيع الأطفال على إتخاذ خيارات مسؤولة وليس معاقبتهم. هذا الأسلوب يسمح للأطفال أن يختاروا من سيكون مسؤولاً عن اتخاذ القرار سواء كان الاختيار جيد أم لا.

معظم الأطفال الذين قاموا بخيارات سيئة استفادوا من النتائج، إن الطريقة الأكثر فاعلية في التدريس هو تقبل الحقيقة وعدم المعاقبة. وهذا يعني فصل الفعل عن الفاعل. إذا كنت تحاول تعليم طفلك مهارة جديدة، مثل البيانو أو التنس، عليك أن تكون صبوراً. وتتوقع وتتقبل بعض الأخطاء.

تعليم المسؤولية بنفس الطريقة، فيجب معرفة أن الخيارات الخطأ تعتبر تجارب تعلم بدلاً من إهانة الطفل على اختياراته من خلال سلطة الأب أو المعلم. سوف يكون الجميع أكثر سعادة وأكثر تعاوناً ومسؤولية عندما يوقنون أنه لا بأس من أن نتعثر طالما نحاول.

النقد والعقاب



أطفالنا يحكمون على أنفسهم استناداً إلى تصوراتهم والأراء التي لدينا عنهم. فعندما نستخدم كلمات قاسية أو مهينة، أو نبرة صوت ساخر فنحن نُحجم الطفل ونقلل من محاولاته لإرضائنا، وسيصبح من السهل إنهاء تلك المحاولات لأنها ستكون خيبة أمل بالنسبة لنا. وتبين الدراسات أن الإساءة اللفظية أكثر تأثيراً من الإساءة البدنية وتقلل من احترام الطفل لذاته، ليس فقط بإلحاق الضرر بالنفس، وإنما تؤدي إلى نتائج عكسية على روح التعاون، والشخصية المتقلبة.

التشجيع رِفعة وارتقاء

إن القدرة على البناء أو التدمير يكمن في قوة اللسان.

كن حذراً فيما تقوله للآخرين.

التشجيع هو عملية التركيز على مواطن القوة للأطفال من أجل بناء الثقة بالنفس والشعور بالقيمة.



واستخدام رسائل التغذية يظهر إيمانك وقدرتك على مساعدة عمليات النمو والتعلم والتغيير.

الكبار بحاجة إلى استخدام الكلمات والإيماءات لتقدير الجهود التي يبذلها الطفل، والاعتراف بإنجازاته الآنية، وليس مجرد إنجازاته النهائية. نحن بحاجة للتأكد من أن الطفل يفهم أن حبنا له وقبوله لا يعتمد على السلوك أو الفوز بجائزة كما في كرة القدم.

تينا 11 سنة

أنا أحب أن يمدحني والداي عندما أحصل على علامات جيدة أو أفوز في لعبة ما، وحتى إن لم أحصل علي علامات جيدة فهم يقولون لي في المرة القادمة نتمنى لك حظاً أفضل . وهذا أفضل من أن يقولون لي ينبغي أن تبذلي جهداً في الدراسة أو تركضي أسرع من ذلك .

نصيحتي للأباء أن يعاموا أطفالهم باحترام . لا تبالغوا في ردود أفعالكم حتي تسمعوا القصة كاملة. ذات مرة صاح أبي على شيء لا أتذكره ، ولكني أتذكر ما أشعر به عندما ذهبت إلى غرفتي وبكيت . أنا لا أتذكر كيف عدت إلى طبيعتي ولكن ما زالت الأثار المؤلمة في الجزء الخلفي من دماغي.

تغذية السلوك الأفضل

أنت حلال للمشكلات،

لدي ثقة في قدرتك إلى إيجاد حل مناسب

بعض الأباء والأمهات ومقدمي الرعاية، لا سيما أولئك اللذين لم يتلقوا الكثير من الحب أو التشجيع في طفولتهم. غالباً ما يفشلون في معرفة أهمية تغذية النواة الداخلية للطفل. الكثير منهم يودون استخدام الكلمات المشجعة، ولكنهم لا يعرفون الكلمات المناسبة للاستخدام. إنهم يحتاجون إلى أن نردهم مرة أخرى إلى أصول الأبوة والأمومة. رغم أنهم يكرهون أن يعامل الطفل بازدراء.

الجزء المحزن في ذلك، أن التشجيع وردود الفعل الطيبة سوف تحدث تغيير إيجابي، بينما تجلب الانتقادات التمرد والغضب، وفقدان احترام الذات.

تلك تجربتي لتتعلم منها لتحقيق استجابة فاعلة من خلال مشاهدة لغة الجسد، والاستماع إلى نغمة طفلك قبل الرد.

اعط لنفسك بضع ثواني قبل الرد لتحديد...

ما شعور طفلي؟ ماذا يريد حقاً؟ ما الذي يحتاجه؟

قد يريد الطفل ببساطة لفت انتباهكم، عناقكم، أو حاجة محددة لا بد من تلبيتها. لا تتسرعوا في حل المشكلات، أو تخبروهم بما يشعرون أو ما يريدون. دع حدثك يقودك لأحسن شيء للطفل.





الانتباه أعظم هبة



الأطفال بحاجة إلى تأكيدات قوية من الحب الذي لديك. افتح قلبك، وتبادل العواطف العميقة معهم قولاً وفعلاً، وفيما يلي بعض الطرق غير اللفظية للتعبير عن الحب والتقدير لطفلك.

العناق، القبلات، التربيت على الظهر، لمس الساعد، مسك الأيدي، الضغط على اليدين، الابتسامات، الغمزات، إيماءة الرأس، ضغط الكتف، التصفيق، التعبيرات الجسدية عن الاستحسان، كلها إشارات سرية تعني أنا أحبك.

داعب شعورهم، المس رقابهم، دغدغ يدهم من الداخل، العب وارقص معهم، اجلس قريباً منهم عند مشاهدة التليفزيون، ضع ذراعك حول أكتافهم عند المشي معاً، استمع إليهم، انظر إليهم بعيون مليئة بالحب خاصة عندما يعودون من المدرسة إلى المنزل.

بناء الثقة وليس الخوف

عندما يكون لدينا مدخلات إيجابية، سيكون لدينا مخرجات إيجابية. وعندما يكون لدينا مساهمات سلبية، سيكون لدينا نواتج سلبية.

كتربوية وأم وجدة هل لي أن أقترح عليك أن تكون حذراً جداً في استخدام الكلمات التي تختارها لتحفيز أطفالك.

إن كلمة يشجع باللغة الإنجليزية encourage يمكن تفكيكها في القراءة إلى (en) وهي بادئة تعطي هبة للشجاعة، (courage) وهي الشجاعة، وتعني الاستمرار في المحاولة للحفاظ على العمل الجيد، والتركيز في المرة القادمة وعدم الاستسلام. هذا النوع من الشجاعة والتشجيع يعطي الطفل انطباعاً بأنه ما زال محبوباً وذا قيمة لدينا.

بث 14 سنة

أنا أشعر بالرضا عن نفسي عندما أستطيع فعل شيء أو تحدي نفسي لا سيما في كرة السلة ، وإذا شعرت بالإحباط أستمع إلى الموسيقى أو أكتب في دفتري الخاص.

ينتقد والداي علاماتي أحيانا ، ويقولون أني بحاجة إلى بذل مزيد من الجهد ، ولكنهم ينسون إطرائي إذا حصلت على علامات جيدة .

أعتقد أن الآباء يجب أن يشعروا أطفالهم بالرضا عن أنفسهم بالقول (عمل جيد) سواء في الدرجات المدرسية أو الأعمال المنزلية.

وأعتقد أيضاً أنه ينبغي على الآباء الخروج مع أبنائهم للصيد أو مشاهدة فيلم ... واعتقد أن الأمهات يجب أن تكون قادرات علي التحدث مع بناتهن عن الأولاد. أنا وأمي نتحدث عن كل شئ ، وأنا أحب ذلك . وأنا لا أحب أن يضربني أخوتي ، ومن ثم أضربهم وأضع الجميع في ورطة بسبب أنني الفتاة الوحيدة. أعتقد أن الأباء والأمهات ينبغي أن يكونوا أصدقاء للأطفالهم طالما هم أباء.

الجميع يستحقون

تأكد أن الأخطاء ليست نهائية تماماً، والكثير من الأفراد يستحقون فرصة ثانية. الماضي ذهب تعلم منه، ومن ثم ركز على المستقبل.

قوة الكلمة لها تأثيرها على الأفراد، فعندما تستخدم كلمات مثل "أنا آسف، اغفر لي،..."، وعندما نتحدث بدون تفكير يحدث الخطأ. وعندما نعرف أفضل يمكننا أن نفعل ما هو أفضل.

الآن بعد أن أصبح لديك معلومات جديدة كيف يمكنك التعامل معها عندما تقع مرة أخرى في الأنماط القديمة. تصيح، تنظر إلى أسفل، تحاول أن تكون أكثر لطفاً عندما تتكلم. وأحسن طريقة أحددها في..

....

لقد أدركت الآن أنني قد أذيت مشاعرك، وأمل أن تغفر لي. وأحاول حقاً وضع الأمور بصورة أكثر إيجابية..

....

حسناً أنا أعلم ما سمعته وربما ما قلته خروجاً عن هذه العادة. إلا أن ما قصدته هو أن أنقل..

....

أعطني بضع دقائق لإعادة صياغة وتغيير كلماتي إلى شيء من الإنصاف والاحترام لكلامنا. لا أريد أن أقول أي شيء عن أنني نادم...................................

....

ماذا يمكن أن أقول؟...

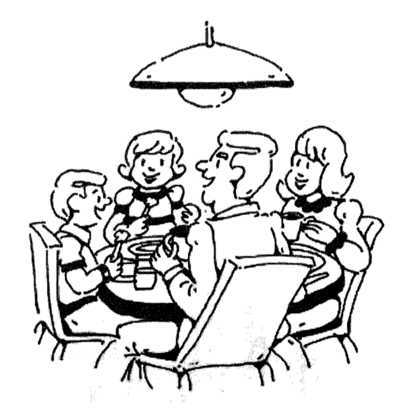
....

....

أنا آسف، كنت مخطئاً، هل تغفر لي؟

سوف يتحرك الأفراد لمساعدتك عندما تعترف بالخطأ. تحمل المسؤولية عن هذا الجزء. وحاول جاهداً ألا ترتكب نفس الخطأ مرة أخرى.

أخبر أسرتك.. هذه المسألة تخصني



الأساس المحوري لتطوير الثقة بالنفس

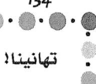
كانت طريقة إدارة أمي للأسرة السيطرة الكاملة، حاولت الهروب في المرحلة الثانوية. أولت مدربة الفريق بالمدرسة اهتماماً خاصاً بي، وكانت مثالاً إيجابياً في التشجيع، وساعدتني على أن أري أمي بصورة مختلفة.

طلبت مدربتي قائمة ب(250) عمل يمكن القيام به، وكان من الصعب التوصل إلى ذلك في البداية، ولكن بمجرد أن بدأت كان الأمر مدهشاً مثل (إلتقط فلساً واحدا، أحيك الزر، أقف على قدم واحدة، أمشط شعري، ابتسم لشخص غريب.تهجئة كلمة،....) لا يزال لدي تلك القائمة من 20 عاماً. ربما حان الوقت لكتابة قائمة جديدة أو التوسع في القديم. شكراً للمعلمة.



الأساس المحوري لتطوير الثقة بالنفس

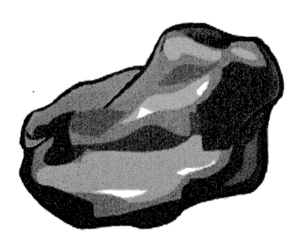
كنت دائماً مثل قطتي أخشى أن أحاول عمل أي شيء، خوفاً من عدم النجاح في مسعاي. في يوم ما طلبت مني صديقتي ركوب الخيل. ذهبنا إلى مزرعة ودفعنا 25 دولار لمدة ساعة. جلست على المقعد ومرت 45 دقيقة، فوجئت بالمالك يتحدث إلي، ويطلب مني أن أمطتي الحصان وأطوف به في الساحة. وكان كل شاغلي هو السيطرة على هذا الكائن الضخم والحفاظ على نفسي من السقوط. إنه لن يؤذيني. الآن أحب ركوب الخيل، وأوفر لأشتري حصان. كان مثل هذا القرار مؤكد لأتغلب على خوفي. الآن اعرف أنه يمكنني أن أفعل أي شيء. المهم أن أجعل عقلي يعمل.



تهانينا!

لقد حصلت على قطعة من الذهب

من الفصل الثامن



لقد حصلت على بعض الأفكار من الفصل الثامن

____

____

____

____

____

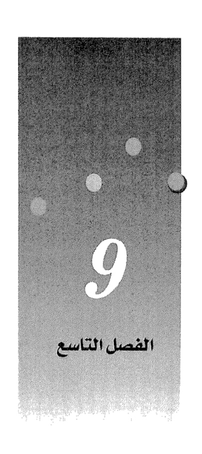
____

____

____

____

____



الاعتراف
بالنجاح وتقديره

الاعتراف بالنجاح وتقديره

الإعتراف بالنجاح والاحتفال بالإنجاز

تتوقف الهوية الإيجابية على تجارب الحياة الإيجابية. والمكان المثالي لتلك الخبرات الإيجابية هو المنزل الآمن، وكلما كانت النجاحات أكثر في خبرات الطفل، كلما شعر على نحو أفضل عن نفسه ومكانه في العالم، فالتركيز على مواطن القوة يبني الشعور بالقيمة.



عندما نشجع أطفالنا على تجربة أشياء جديدة ومختلفة، إنما نقدم لهم الشجاعة في الاعتراف بالأخطاء وتحمل أخطاء المجازفة، وإذا كانت معتقداتهم الداخلية وقدراتهم قائمة على الثقة بالنفس، فهذا يعني أنهم غير خائفين من العقبات غير المتوقعة أو أي طوارئ قد تعترض طريقهم. إن الشخص الواثق بنفسه يكون على استعداد دائم لأن يخطو خارج منطقة الراحة والأمان.

ليس كل طفل يَنعم بموهبة معينة أو خيال خصب، وقد يكون طفلك طبيعياً ولكن لا تظهر عليه أية موهبة، وقد لا تظهر الموهبة في نطاق المنزل بقدر ما تظهر في مكان أخر كالمدرسة أو مع الأصدقاء أو المجتمع المحلي. المهم ليس التفوق في حد ذاته وإنما التركيز على حساسية أولئك الأطفال.

كل شخص يمتلك قدرة ما، ويمكن أن يجيد شيئاً ما، وكل واحد يمكن أن يطور من ذاته وينجح، بغض النظر من أن يكون هذا النجاح محدوداً للغاية. إن الاعتراف

بالنجاحات الصغيرة يتيح للأطفال الرغبة في المحاولة. إن النجاح في مجال واحد في الحياة يؤدي إلى نجاحات أعظم في مجالات أخرى.



لا تقلق بشأن ما لا يمكنك القيام به

اقلق بشأن ما يمكنك القيام به

وحسن أداءك كل يوم

ثلاث مبادئ للنجاح

من المفيد أن نمتلك بعض الأدوات في أيدينا لتساعدنا على ترسيخ عادات معينه في أنفسنا، وتقربنا من أطفالنا وتساعدنا على تحقيق أحلامنا.

1- **تحديد الأهداف والمراجعة**. يجب أن تكون الأهداف ذكية، محددة قابلة للقياس، واقعية، يمكن تحقيقها، وفي توقيت مناسب. يمكن تجزئتها إلى أجزاء صغيرة. بحيث يمكن رؤيتها بوضوح خطوة خطوة لتحقيق الهدف النهائي. عليك أن تكون قادراً على كتابة خطة يومية، شهرية، ربع سنوية للعمل. وعليك دائماً دفع أهدافك قصيرة الأمد إلى الطريق المؤدي إلى الخطط طويلة المدى.



2- **التدريب لغرض النجاح**. يجب عليك أن تكون قادراً على رؤية النجاح وتذوقه قبل أن يحدث. فإذا تعذر عليك تخيل إنجازاتك، فربما لن تتمكن من تحقيقها.

كثيراً من الناس يعتقدون أنه لا أمل ولا يستطيعون الحلم بشيء حتى لا يصابون بخيبة أمل من عدم تحقيقه، وهذا هو الفرق بين شخص قادر على تخيل إنجازاته في الحياة وشخص خائف من أن يحلم.

3- **التركيز على نقاط القوة**. الاشخاص الناجحون لا يضيعون أوقاتهم أو طاقتهم في الحديث عن نقاط الضعف أو الثغرات في حياتهم. فالاشخاص الفائزون يتجاهلون ما لا يمكنهم القيام به أو العثور على شخص أخر يقوم بالعمل بدلاً عنهم. ولكن يمكن أن تجدون أشخاصا يقدمون النصح، ويمدونهم بالقوة لمساعدتهم.

الآن خذ لحظات لوضع قائمة من عشر مهام لك أو لطفلك. حدد الأهداف التي يمكن الوصول إليها.

1. ________________
2. ________________
3. ________________
4. ________________
5. ________________
6. ________________
7. ________________
8. ________________
9. ________________
10. ________________

مهم جداً للأباء المحبين لأطفالهم أن يعترفوا بمجالات نجاحهم، ويساعدونهم على التعرف على تلك المجالات وتحقيق أقصى استفادة منها. فإذا لم يقدر الآباء تلك النجاحات فلن يكون لها أية تأثير. تذكر أن وظيفة الأباء هي إعداد أطفالهم للخروج إلى العالم الواقعي.

أمام كل تصرف خطأ أو فعل غير صحيح يقوم به طفلك، تصرفات وأفعال أخرى صائبة. بالنسبة للكبار يجب وضع الأمور في نصابها الصحيح، فنحن ننسي العديد من الإنجازات التي يتم تحقيقها كل يوم. هناك العديد من الأفعال التي تحدث تلقائياً بدون تفكير أو نادراً ما نفكر فيها. كم هو رائع أن نعرف كيف نقرأ، أو أن نطهي طعامنا، أو نبحث عن الجورب الآخر المفقود.



يتغير السلوك عند الأطفال



بغض النظر عما كنت تفكر
فيه بشأن أبنائك. فابنك
المراهق يريدك أن تكون فخوراً
به.

يريد أن يتعاون ويتحمل
المسؤولية، والواجب عليك هنا
مساندته باقتراحات لفظية
وغير لفظية واجراءات محدده
لتجعله سعيداً، بدلاً من التذمر والشكوى من تصرفاته طوال الوقت.

المديح الفعال أفضل من المجاملات الوفيرة، فيمكن للمديح الفعال تغيير سلوك الأطفال والكبار، وحتى سلوك الحيوان. كل ما تحتاجه هو أن تكون على بينه من الأمور، وأن الأخرين يفعلون الصواب بتعليقهم على الأفعال بصورة صحيحه. فالجميع ينشد التقبل وإرضاء الأخرين.

وربما لن يتغير سلوكهم فوراً، لكن يبدؤون بالقيام بالمزيد من الأفعال التي يلاحظونها ويركزون عليها، وهذا هو قانون الجذب. نحن نجتذب السلوك الحسن والأفعال المرتبطة به. عندما نعبر عن التقدير، فإننا نقدم الدعم لتكرار السلوك المناسب.

تريد أن تشعر بأنك أفضل

ببساطة قم بأشياء جيدة واذكرها لهم؛

الثناء غير الصادق يختلف عن التشجيع،

المجاملات تختلف عن التشجيع.

أنت فتى طيب، أنت أذكى فرد في العائلة، دائما ما تجعلني سعيداً، هذه صورة رائعة ما هي؟، أنت أفضل متطوع في المجموعة، أنت رائع......

الثناء سيف ذو حدين. ورائع أن تُلاحظ الجهود التي نبذلها ، ولكن هذا يحمل حكما من قِبل شخص ما في موقع مهم بالنسبة لنا. ولكي يكون الثناء فعال فلا بد من أن يكون صادقاً ويشعر به المتلقي. إذا قال أحد الوالدين للطفل أنت موهوب في عزف البيانو. والطفل يدرك أنه بالكاد يقوم بالإيقاعات الأساسية، فإنه يتجاهل ويرفض ويتنكر للراسل.

لقد استعنت بالكثيرين في جامعة مونتانا في عملي، ولقد كانوا مصادر تعلم عظيمة بالنسبة لي. ولقد اعتدت معهم على استخدام كلمات الثناء غير المحدد، وبعض المجاملات الرنانة، وما وجدته أن الكثير من الناس لا تترجم التعليقات العامة إلى توجيهات محدده. وقد يرجع ذلك إلى أننا لا نريد إحداث حالة من الإحباط، بعد الثناء على الأعمال التي يؤدونها. ولقد تأخرنا مرتين في النشر ولم نلتزم بالمواعيد المحددة، لأني افترضت أن كل شيء موجود بجدول الأعمال. والجزء المحزن هنا ليس في عدم الالتزام بالموعد النهائي أي المهلة المحددة لنا، ولكن في أن العاملة معي كانت حزينة جداً وتحاول تخمين ما أريدها أن تقوم به، ولم تكن تدرك ماذا أريد منها، وكانت تخشي أن أقول عنها أنها ليست رائعة وأنها مجرد شخص عادي.

نحن نفترض أنه يجب أن نثني ونشيد بالجميع، وهذا ليس صحيحاً. ابنتي كانت بارعة، وذكية نادراً ما نجد مثيلاً لها. كانت تكره منا المجاملة وكل التلميحات غير اللفظية التي كانت تصدر منا لتدل على الاستحسان.

إن الإفراط أو الاستخدام غير الصحيح للمجاملات

أو الثناء غير المحدد يكون تقويماً غير صحيح،

ولابد للمقيم أن يعرف أكثر عما يقوم بتقييمه.

إذا كنت تستخدم الثناء تأكد أنه صادق وفي محله ويشيد بسلوكيات محددة. ويعزز تلك السلوكيات، ويكون إبداء الملاحظات فورياً، حتى نتمكن من إيجاد الصلة بين العمل والنتائج التي نحصل عليها. تأكد من معلوماتك، وتعليقاتك، وتشجيعك لما هو ممكن تحقيقه لكل طفل حتى يحقق التقدم الذي ينشده. وتجنب مقارنة الطفل بالآخرين. فكل فرد مختلف في المواهب والمهارات والاهتمامات.

لا يمكنك مساعدة شخص في الصعود

دون أن تكون أنت في القمة



ضع قائمة بعشرة من السمات المميزة والجديرة بالثناء لشخص تحبه (المسؤولية الداخلية)

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

تقبل الثناء والتشجيع

قد ذكرت تردد ابنتي في قبول المديح، إنها ليست وحدها التي لا تشعر بالراحة عندما تسلط عليها الأضواء. إن الكثير من الناس يجدون صعوبة في الاستماع لرسائل الثناء بل يرفضونها أو يتجاهلونها.

هناك مجموعة متنوعة من الأسباب التي تجعل الناس غير قادرين على تقبل التعليقات الإيجابية، وعادة ما يكون السبب في ذلك، أن الرسالة التي تعطي من مصدر خارجي لا تعبر عن الصورة الداخلية للمتلقي، وتعبر عن الشكوك في إخلاص الشخص الذي يقدم المديح والثناء باستمرار.

تلك الأفكار القديمة تهزم نفسها بنفسها. " إنها مجنونة إذا اعتقدت أنها تقوم بعمل رائع"، " أنا مشوش طول الأسبوع الماضي وأهدر وقتاً كبيراً، إذا وافقت على هذا سأبدو مغروراً " هذه بعض حوارات النفس التي قد تدور في خُلد أي منا. في بعض الأحيان سلبية الحوار مع الذات تشكك في إخلاص الشخص الذي يقدم لنا المديح والثناء. ماذا يريد منا ؟ لماذا هو لطيف معى إلى هذا الحد ؟...

لسوء الحظ، أنه من السهل أن نصدق الانتقادات التى توجه لنا، لأن ذلك يعزز أي أسس سلبية قد نكون مؤمنين بها. إن تلك التعليقات أو الانتقادات للأسف يمكن أن تخرب أو تعبث عمداً ببعض الحالات التي نثني عليها ونعجب بها لنجاحها الحقيقي.

الجميع يتشوقون للثناء والتشجيع والمجاملات، ومن المفارقات أننا قد نحصل على كل الثناء الذي نحتاجه. ولكننا لا نسمعه لأننا تعودنا تصفية الأخبار السارة، إننا نشعر بالثناء والمديح والتشجيع فقط عندما نتقبله كهبة، تلك الكلمات تقدم لنا بالحب والتمنيات الطيبة.

إن تعلم قبول الأفكار والكلمات الطيبة من الآخرين سوف يكون له تأثيراً كبير على الثقة بالنفس والصورة الذاتية للمتلقي. كل إنسان يستحق أن يكون قادراً على تقبل المدح

كهدية من تعليقات شخص أخر. فعدم قبول المجاملة يخبرنا أن الشخص الأخر مخطئ في التقييم.

إن أفضل طريقة لقبول المجاملة هو ببساطة شكر الشخص الذي قد أثني عليك. أنظر له وقل له شكراً، وهذا يعني أنك قد قبلت الهبة بكلمات مشجعة.



تهانينا!

لقد حصلت على قطعة من الذهب

من الفصل التاسع



لقد حصلت على بعض الأفكار من الفصل التاسع

____

____

____

____

____

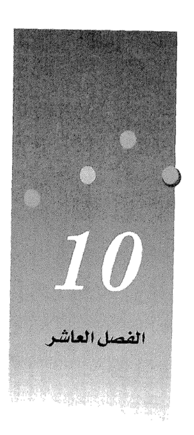
____

____

____

____

____



كثير من العمل : كثير من النجاح

كثير من العمل: كثير من النجاح

أريد إجابة سريعة

العديد منكم اشترى الكتاب معتقداً أنه سوف يحصل على الإجابة أو السر. أريد الحلوى دون عرق. أنا آسفة هذا غير ممكن. فلا بد من العمل والعمل الشاق.

إذا كنت على استعداد للقيام بهذه التمارين، فلا بد من إعادة صياغة لمعتقداتك، ومحاولة عمل شيء جديد، سوف تجد.

- الشجيع بدلاً من التثبيط.
- هبة الشجاعة.
- بصيص من الأمل.
- أساس قوي يعرفك بحقيقة نفسك.
- الغفران لنفسك والآخرين الذين لم يعرفوا حقيقتك.
- أسس الخيارات الحكيمة والقرارات التي تخصك.
- العاطفة التي تأتي من داخل قلبك.
- العاطفة التي تود تحقيقها.
- الالتزام بالوعود التي تأخذها على نفسك.
- الحدود التي سوف تتعامل بها في إقامة علاقاتك مع الآخرين.
- اتخاذ القرارات التي تأتي من وضوح التفكير.
- لغة الجسد هي التي يدركها الآخرون من الأصدقاء، والأسرة، والزملاء، العمل، والغرباء...
- تكتشف ما يريده الآخرون.

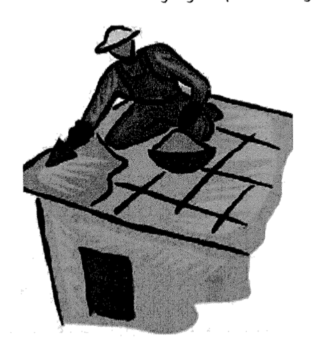
- السلام المعلق بقلبك يعرفك بما تريد أن تكون وما تسعى للوصول إليه، ودون أن يعوقك سلوك الحاقدين.
- نظرة على تلك الأوامر التي تحظى بالاحترام.
- حدد اتجاهك من بوصلتك الداخلية.
- الصمود أمام حدوث إرتدادات.
- رسالتك الواضحة لله والكون بأنك تعرف ما تريد حقاً معرفته.
- تستغل الفرص التي تفتح لك الأبواب، والأيدي التي تمتد لمساعدتك
- العلاقات التي سوف يتم تحسينها لأنها سوف تكون على أساس ما تحتاج وتستحقه.

أين الهبات

إذا طلبت الهدايا، فسوف تصاب بخيبة أمل، أما إذا طلبت التواجد والدعم سيكون لك ذلك. أنت الآن تنتمي إلى مجتمع من الناس الذين يبنون علاقات تقوم على الاحترام والعطف والنتائج المفيدة للمجتمع.

أنا في الزاوية الخاصة بك، أعدك بأنني سوف أستمر في دعم الجهود بتعزيز الثقة من خلال المواد، وأشرطة الفيديو، والرسائل الإخبارية، والمدونات، والكتب الإضافية الأخرى المكتوبة لك يا صديقي الجديد.

قدمت لك هبة من صلواتي وأفكاري الصادقة في كل صباح عندما أحدد مسار يومي، أسأل أن تباركك، وتمنحك الشجاعة والفرصة.



الدموع قذائف هاون بين الحجارة

إذا كنت قد عملت بصدق وأمانة، سوف تجد عواطفك مفتوحة، وسوف تجد الكنز الذي يسعى الجميع للحصول عليه ويجدون ذلك صعباً.

القلوب المفتوحة جيداً، هي الطريق الوحيد الذي نبدأ به الشعور بأنفسنا عندما كنا صغاراً، وهو أيضاً الطريق الوحيد الذي يجعلنا نشعر بأطفالنا.

الدموع تطهر أرواحنا من الداخل إلى الخارج. نحن بحاجة إلى هذا السائل الذي هو بمثابة قذائف الهاون فهي ستساعدنا على مراجعة أنفسنا، ثم إعادة البناء من جديد.

هذا عمل شاق يستغرق وقتاً

أنا أعرف كيف تشعر، وقد شعرت بنفس الطريقة. إنه من الأسهل بكثير البقاء في الأماكن المريحة، حتي ولو كانت غير مرغوب فيها بدلاً من المخاطرة التي تحتاج إلى البحث عن حلول.

ومع ذلك ، لقد وجدت، ليس فقط أنا ولكن مئات الآخرين الذين فتشوا داخل الذات. أزاحوا الصخور التي تضر. واكتشفوا العاطفة والعزيمة. فهي طريقة رائعة جديدة في الحياة.

لقد وجهوا كما فعلت نظرة ثقة وإحساس قوي للهدف الذي كان مختبئاً تحت محن ومصائب الحياة.

أنت مختلف بوجهة نظر مختلفة

سوف تتخلي عن إلقاء اللوم على الظروف أو الآخرين، وإذا كنت قد أنجزت بالفعل عملاً ستكون شخصاً آخر. وأنت بالفعل شخص آخر. قلت لك اشتري هذا الكتاب.

تعلمون أن هناك شيئاً أفضل لك هنا أو هناك. أنت لست راضياً عما قد تم، ولكن ترغب في التوصل للمزيد.

إنك تعرف أنك قد خلقت لسبب، وأن هناك شيء ما يوقد الشرارة في قلبك. إنك معروف أنك قادر على فعل أشياء عظيمة. لكن كنت قد نسيت ذلك أو لم تعترف برغبات قلبك وأحلام روحك إشفاقاً على الآخرين.

بناء ثقتك بنفسك

كتلة على كتلة، ولبنة على لبنة، وفكرة على فكرة، ومهارة على مهارة، ولحظة بلحظة سوف تبني ثقتك بنفسك. قد لا تكون في وضع يمكنك من أن تخطو إلى الضوء مع كل

ما تبذله من الجهد. ولكن يمكنك التألق في جانب من جوانب حياتك. فالعمل الداخلي، والتفتيش في الذات عمل شاق، ولكنك تستطيع القيام به أكثر من أي وقت مضى. وسوف يفتح قلبك وتشرق روحك من جديد.

كن دائماً على الطريق السليم

في كل يوم يمر، يكون لديك الفرصة أن تخطو إلى الأمام من جديد. تتقدم نحو طريق النجاح ، و كل خطوة ستعزز تصميمك وتخبرك بأنك ذلك الشخص الذي يبحث عن الذهب في وسط الحفر والحصي والصخور.



الركود أو الشدائد تجلب لك الفرص

لا تخف من المستقبل. سوف تكون واثقاً من نفسك بغض النظر عما يحدث حولك. سوف ترتفع إلى أعلى أمام كل المتقدمين للحصول على وظائف جديدة. مهاراتك ستكون مطلوبة في أية مؤسسة فقد أثبت قدراتك في الأوقات الصعبة.

وكما تعلم أنا أيضاً مؤرخ شخصي، وقد كتبت في مذكراتي العديد من أولئك الذين مروا بعملية الانتقال في هذه الحياة من الفشل إلى النجاح. وأرادوا أن تسجل قصص حياتهم ليستفيد منها آخرون. كل واحد من هؤلاء أعرب عن امتنانه لمروره بأوقات صعبة

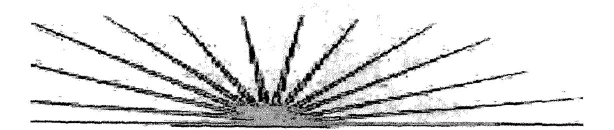
حتى وصلوا إلى القمة، وكانت تلك فترات حاسمة في حياتهم. لقد مروا بأوقات صعبة يصعب الكلام عنها، واكتشفوا القوة والقدرات التي لم يخبروها من قبل إطلاقاً. وهؤلاء الأشخاص، وأنت، وأنا سوف نجد في الحياة فرصاً نادرة للرجوع خطوة للوراء والحصول على ما كنا نريد حقاً القيام به، وسوف نجد الطريق لذلك.

المستقبل مشرق وأنت كذلك

شكراً لك لمشاركتنا بوقتك، والسماح لنا بأن أكون العمة، فلقب العمة فخري يعطي للمرأة في كثير من الثقافات، ولا علاقة له بصلة قرابة أو علاقات عائلية. إنه له علاقة بالتوجيه، والمحبة دون قيد أو شرط.

لدي الثقة فيك، واعلم أنك سوف تملأ كل التدريبات في هذا الكتاب، وتبحث بصدق وفقاً لمعتقداتك الخاصة. ستنطلق ولا يمكن لأحد أن يوقفك، ستكون منارة للآخرين اللذين يبحثون عن القيادة، وسوف أصفق لك على طول الطريق.

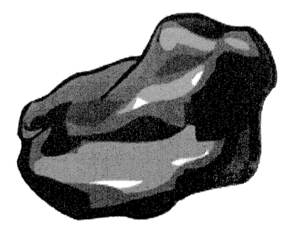
النجاح يأتي لأولئك اللذين يعملون



تهانينا

لقد حصلت على قطعة من الذهب

من الفصل العاشر



ما الكنز الذي اكتشفته من قراءة الفصل العاشر

ما الكنز الذي وجدته

تهانينا على إكمال الخطوة الأولى في التعليم، واستخدام الكلمات المشجعة لبناء الثقة بالنفس. خذ لحظات قليلة من التفكير في الكتل التي عثرت عليها من كل فصل. ماذا تعلمت ؟ كيف ساعدك على تحقيق النجاح، السعادة في حياتك، والحياة من حولك؟



الفصل الأول

____

____

____

____

____

____

____

الفصل الثاني

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

شكراً لك لهذا العمل الكبير

شكراً لأولئك الذين يقضون أيامهم في تحفيز الآخرين، وبخاصة الأطفال للقيام بهذا العمل الأكثر أهمية على مستوى العالم.



أحيي جهودكم، والشجاعة في اختيار الكلمات بعناية عندما تريدون تقديم الرعاية للأطفال لتحسين سلوكهم.

الكلمات لها القدرة على البناء والتدمير، ونحن الكبار هدفنا تعزيز شخصية الطفل بنفس أهمية الحصول على السترات والدرجات ولعب الأطفال وغيرها. إن الانضباط مع الكرامة هي التي تقودهم للمجد والعظمة.

أنت تحمل القدرة على بناء أو تدمير احساسهم للذات، اعلم أنك سوف تختار ليس فقط والأطفال ولكن أيضاً الكبار الذين يتواصلون معهم.

مرحباً من مونتانا الجميلة.

شكراً على شراء هذا الكتاب الالكتروني وانضمامك إلى المجتمع العالمي من الأصدقاء المخلصين والأسرة.

أنا مؤمنة جداً بقانون الجذب، واعتقد أنني من جسدت ذلك في أفكار هذا الكتاب.

إن القصد والغرض هو الحصول على الإجابات التي تلامس قلبك وتعزز علاقاتك مع الاخرين.

لديك إذن مني بمشاركة تلك المعلومات مع أصدقائك وأطفالك، فقط أن تقول لهم من أين جاء الإطلاع على الموقع والحصول على كتاب آخر أو القرص المضغوط. وربما يكون مفيداً في وجودي القيام بحلقة دراسية (سيمنار) لمنظمة أو مؤسسة دولية أو من خلال برنامج حواري.

إن فلسفتي في الحياة كلما تعطي، تحصل على المزيد. ويوجد اسم حقيقي لما أقوم به وهو التسويق الكرمي أو الكرمية.

اسمي جودي رايت أعيش مع زوجي دوين في ميسولا الجميلة، حيث توجد مونتانا، وفيها ربينا أطفالنا، وكنا أعضاء فاعلين في المجتمع لسنوات عديدة، ولدينا ستة أطفال بالغين، وتسعة أطفال منتشرين في جميع أنحاء البلاد.

أنت جزء من التغيير الذي يحدث في الكون. كما نعرب عن أمنياتنا في الحياة ونحن نعطي المزيد والمزيد ونتمني لكم حظاً سعيداً في مساعيكم.

يمكنكم تغيير الكلمات والأفعال كي تؤثروا في الإجراءات الرامية إلى تشجيع أنفسكم والآخرين. أنت شخص رائع وتستحق أفضل ما في الحياة. وشكراً على إتاحة الفرصة لي أن أكون في فريق النجاح.

شكراً لتشاركك الوقت والمال. وأنا أقدر ذلك، وأتطلع إلى بناء علاقة معك من خلال شخصك أو مجموعة عن بعد، أو مجموعات ياهو، أفكاري، أو الكتب أو المقالات.

لقد كتبت العديد والعديد من الكتب والمقالات وتحدثت في جميع أنحاء العالم حول العثور على قلب القصة في رحلة الحياة. ومدعاة لفخري أن جميع أفراد العائلة يحبون بعضهم ولقد ناضلنا للتغلب على كل الشدائد وانفتحنا أمام الفرص الجديدة التي تأتي إلينا.

شكر خاص لمساعدتي الموهوبة إيرين هيرست وهي مثال للشباب الواثق من نفسه والشجاع وقد عاشت في جو من التشجيع ويمكن لجميع الشباب أن يكونوا محظوظين جداً.

يرجي أن تعتبرني جارة ودودة، حكيمة، راعية، محبة، أو خالة خرشوف، تحصلون مني على المشورة، وعندما أدرّب استخدم القصص لسماع الحقيقة في الحياة، اتعلم من الآخرين. ونحن تواقون لسماع قصتك، قصة نجاحك، ويمكنك مراجعة الموقع الالكتروني، وكتابة التعليقات على المدونة.

العمة خرشوف.

Love,

Judy H. Wright,

aka Auntie Artichoke

كلمات وعبارات لتشجيع وتحفيز العمل الإيجابي في نفسك والآخرين

تأكد من أن لغة جسمك مع كلماتك التي تتشارك بها :

أحبك	أنت الأحسن
كنت شجاعاً	وظيفة رائعة
أنت عظيم	مناسب لك
حاول لا تيأس	أؤيدك مائة في المائة
أنا فخورة بك	تعمل أفضل كل يوم
كم أنت ماهر	جعلتني أبتسم
أنت في الطريق الصحيح	يمكنني أن أرى إنجازاً كبيراً
أنت صاحب فكر	أنت مشرق هذا اليوم
فكرة ممتازة	واثق أنك سوف تتخذ قراراً صحيحاً
ابتسامتك ساطعة	أدركت أنك ستفعل
هذا طريقك	أنت ذكي في المحاورة
شكراً لأمانتك	أشرقت يومي
هذا أسهل	أنت حقيقي مسؤول
غير عادي	لا أحد يوقف طموحك

أنت مستمع جيد

لقد أسست قاعدة

رائع هذا العمل

جعلتني أضحك

احتفظ بهذا العمل الجيد

يا له من إبداع

ستحصل عليه حالاً

أنت صادق نحو هدفك

خيال عظيم

أنت محارب حقيقي

أنجزت تقدماً

جعلت الحياة أكثر إمتاعاً

أنت ذات اعتبار

أنت طباخ عظيم

تسير في الطريق الصحيح

أعرف كيف يعمل عقلك.

يمكنك فعل هذا

أنت جزء مهم في هذه الأسرة

أنه فعلاً صعب، ولكنك ستخوضه

أنت مدهش، ماهر بالفعل

واو، صديق حقيقي، أنا أتعاطف معك

أنت تمتلك عقلاً تحليلياً.

أثق بك

دائماً تكسب في عيوني

فكرة رائعة

أداء غير مسبوق

أنت موهوب في هذا

أنت محبوب

واو أنت تعرف كيف تعمل بهذه الأدوات

أنت صديق ودود لكل شخص

شكراً لهذا الشرح، الآن فهمت

تمتلك هبة تقرأ فيها عيون الآخرين

أحب سماع التقارير الجيدة من الآخرين عن أفعالك، تجعلني فخور بك.

شهادة ضمان

إذا كنت غير راضي عن هذا المنتج (الشراء)، أخطرنا عن طريق البريد الألكتروني، وسيتم إرجاع أموالك، ومع ذلك يمكنك التبرع بها إلى مأوي محلي أو دفعه للضرائب. ربما كان هناك شخص ينتظر الرسالة. كل شخص وكل شيء يستحق فرصة ثانية.



هذا الضمان فقط للمنتجات التي يتم شراؤها من.

http://www.ArtichokePress.com

or

http://www.TotalRecallPress.com

حلقة بحث وورش عمل مع العمة خرشوف - مدربة القص



تلك الدورات النشطة والممتعة بقيادة المربية والمدربة جودي هـ. رايت. تشاركها بالزيارة وتناول فنجان شاي مع خالتك سيكون وقتاً ودوداً مليئاً بالمرح إذا رغبت في حلقة بحث أو ورشة عمل يرجي الاتصال أو الكتابة . call 406-549-9813 today or write .Judy@ArtichokePress.com

كما يتاح عمل مؤتمر عبر الويب، أو التعلم عن بعد على موقع. زر مدونتنا.

www.ArtichokePress.com

www.AskAuntieArtichoke.com

ورش عمل متاحة.

(الورش مصممه لتناسب من 8:1 ساعات، وهي مجانية)

تطوير قدرات أعضاء هيئة التدريس



إدارة الضغوط للمعلمين والأداريين.

هذه الورشة تقدم لأعضاء هيئة التدريس اللذين يستنفذون طاقاتهم ويريدون الوقت والطاقة للقيام بمهامهم على أكمل وجه، ويكون مفيداً لطلابهم. بتقنيات بسيطة، وتمارين، ومهارات تنظيمية سوف يدعم حياتك المهنية والشخصية. أوقف التوتر والضغوط قبل أن توقفك. أقدم رفيق مثالي (كتيب مدرج به تعليمات يساعدك على التعامل مع مواقف الغضب).

من يغذي المربي؟ لا يمكنك تقديم مشروب من كأس فارغ. مقدمو الرعاية سواء دفع لهم أو تطوعوا كثيراً ما يهملون شحن بطارياتهم. من خلال ممارسة الاستراتيجيات التي تدرس في ورشة العمل هذه، يمكن أن يتعلم المشاركون إعاشة الطاقة والحيلولة دون نضوبها. وملحقات الورشة توضح ما يجب القيام به في الكتاب.



مكان عمل مريح

ليست الأمراض المدمرة للجسم أكثر فتكاً من تلك التي تصيب الروح، تناقش هذه الورشة كيف أن المنافسة، والمقارنة، والنقد يمكن أن يدمر الصحة الإنفعالية بالإضافة إلى العلاقات الانسانية. تعلم كيفية تحمل المسؤولية الشخصية وحل المشكلات. وقد تضمن ذلك في الكتاب.

القوة الشافية من القصص. الشعور بالوحدة هو المرض الذي تواجهة البشرية على مر العصور. نحتاج أن نعرف أننا مهمين في هذا العالم وأن حياتنا وخبراتنا قيمة. ورشة

العمل هذه مقدمة ومصحوبة بأدله علمية عن القوة الشافية من خلال القصة. تعلم أن تحكي، شارك واستمع للقصص. الكتاب متاح.

الاتصال والمهارات الاجتماعية

ماذا تفعل مع مواقف الغضب وكيف تديرها؟ هذه الورشة تساعد المشاركين في كيفية السيطرة على مشاعر الغضب، وكيف يمكن تعلمها للأطفال والمتعاملين معهم. سنجد طرق مفيدة للتدخل عندما يشعر الأطفال أو البالغين بالإحباط أو الغضب. تعلم كيفية وضع الحدود مع الأطفال الغاضبين وأولياء أمورهم، وساعدهم على حل النزاعات، ويساعدهم أيضاً في العثور على بدائل للعنف. الكتاب متاح.

الحذر دون خوف من حماية الأطفال من الإساءة الجنسية والبحث عن المساعدة إذا حدث ذلك.

أحدث كتاب لجودي يتضمن معلومات قوية عن الحذر دون خوف. نريدك أن تكون قادراً على تعليم الأطفال خطر الاستغلال الجنسي بهدوء وعقلانية بدءًا من الخروج من المنزل والسير في الشارع. المعلومات متاحة.

أنماط تعلم....

إذا حاولت أن تعلم متعلم بصري بوسائل سمعية سيضيع الدرس بلا شك. كيف نتعلم؟ ما طريقة الاتصال الأفضل بالمجموعات ؟ هل العمر والخبرة وديناميية الأسرة مسألة حقيقية ؟ ورشة عمل تفاعلية حية متضمنة في كتاب.

التوازن في الحياة. نحن في حاجة إلى الحركة الارتدادية لمواجهة الفشل وخيبة الأمل. تلك مهارات حياة يمكن تعلمها، وكيفية مساعدة الناس على التعامل مع خيبات الأمل والنكسات والاجهاد والصدمات. قدمت الخطة ب، والخطة ج لهذا الغرض، والكتاب متاح.

بناء الثقة بالنفس باستخدام كلمات التشجيع. الكلمات والأفكار والتعبيرات غير اللفظية يمكن إرسالها إلى المستمع ليتعلم كيفية زيادة الثقة بالنفس والتركيز على النجاح. الكتاب متوفر على الموقع التالي.

http://www.EncourageSelfConfidence.com

التعاون والمسؤولية

اقتراحات قوية للأباء والمعلمين ومقدمي الرعاية. تم تقديمها من خلال مجالس عائلية. الكتاب متوفر مع قرص مدمج C D من عمر 2: 18 سنة.

من يمتلك المشكلة؟ تعليم المسؤولية والاحترام والمرونة. كيف نساعد أطفالنا على توجية ما بداخلهم بدلاً من اللجوء لآخر ليقول لهم ماذا ينبغي أن يفعلوا. الكتاب متاح.

أعمار ومراحل - ما التوقعات؟ ما الإجراءات المناسبة على طول الطريق ؟ كيف يمكنك توفير الجو المناسب للتعلم للمستوى التالي؟ هل هناك فرق بين الأب المندفع والمشجع ؟ متوفر في الكتاب.

العلاقات ومعالجة التنوع

الطفل خارج المنزل وأهمية الصداقة. الأطفال الذين يشعرون بأن لديهم القدرة على تكوين صداقات، يميلون للبقاء في المدرسة لفترة أطول، ويتخذون قرارات أكثر حكمة، وهم أكثر سعادة - الكتاب متوفر.

غياب الوالدين والطفل بلا عائل. واحد من بين أربعة أطفال في أمريكا يعيش مع أم أو أب واحد، والعائل الواحد قد يكون نتيجة للطلاق ، كما أن هناك أسباب أخرى بسبب وفاة أحد الزوجين أو انشغال الوالدين بمهام عسكرية، أو السجن وتعاطي المخدرات. ومجموعة متنوعة أخرى من الأسباب لأن يكون أحد الوالدين غائباً في حياة الطفل. توجد منشورات وقائمة مصادر بهذا الموضوع

السلوك العدواني والسلبي والتطرف. ما أفضل الطرق للتعامل مع كل سلوك. كيف تشجع الأطفال على الاعتزاز بأنفسهم وإقامة الحدود.

أنها ليست غلطتي لقد جعلني مجنون. صمم هذا الفصل ليعطيك معلومات التي من شأنها مساعدة أطفالك لأن يكونوا غير ملومين، وقول الحقيقة (أكثر من مرة). سوف تتعلم أفكار وتقنيات لتثبيط الأعذار وإلقاء اللوم عند الأطفال. تعلم الفرق بين اللغو والحكي - الكتاب متاح.



معلومات عن المربية الأم جودي مؤلفة الكتاب

Call Parent Educator Judy H. Wright today at **406-549-9813** or contact her at JudyWright@ArtichokePress.com to get on the calendar for training in these and other programs.

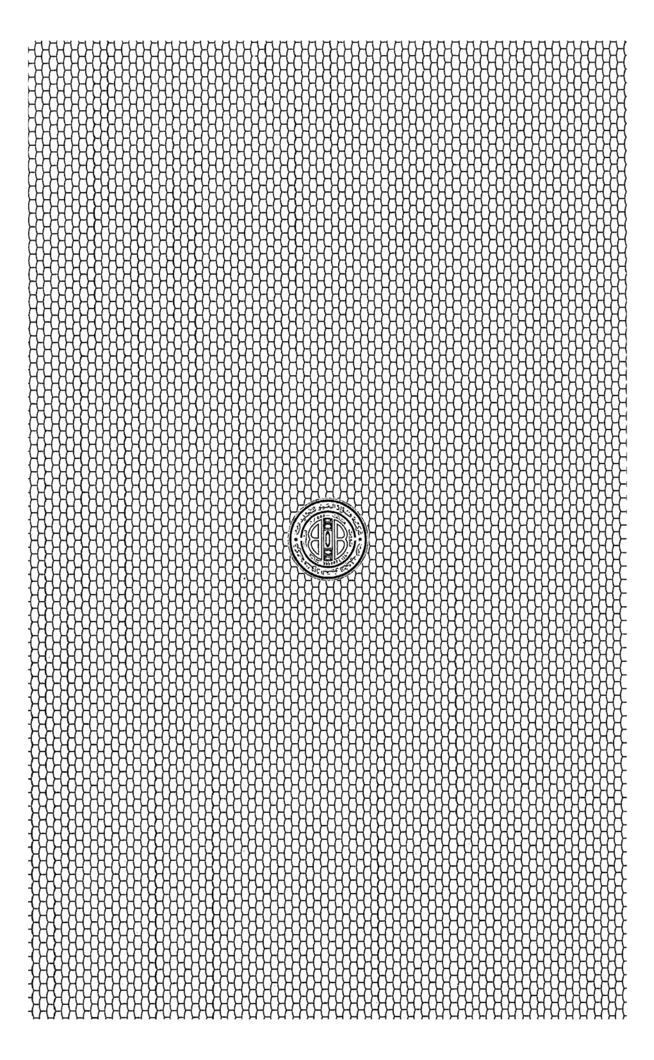
Sign up for ezine (newsletter) *The Artichoke-finding the heart in the journey of life* www.AskAuntieArtichoke.com

Free eBook on verbal and nonverbal communication at www.UseEncouragingWords.com









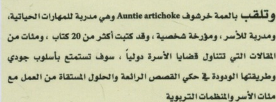
بناء الثقة بالنفس هي مهارة مكتسبة مثل ركوب الخيل أو العزف على البيانو . أي شخص يتراوح عمرة من 9-99 يمكنه الإستفادة من الخطوات البسيطة والتوجيه المقدم في الكتاب.

وهذا سوف يساعدك على أن تكون :

- أكثر هدوءاً وتركيزاً في المواقف العصيبة
- أكثر شجاعة لتجريب أشياء وفرص جديدة
- أكثر فاعلية في المواقف الاجتماعية
- أكثر حسماً في وضع حدود فاصلة
- أكثر مهارة في إعادة هيكلة الأفكار السلبية
- أكثر ثقة في المستقبل
- أكثر أهمية في مكان العمل
- أكثر إيجابية عن ذاتك
- أكثر جاذبية في تكوين علاقات جديدة



Auntie Artichoke



ورش عمل جودي (وكتبها) تكتظ بالمعلومات المفيدة ، وتقديم المشورة السليمة، وأنشطة مستنيرة تقدم فهماً أعمق .

وتلقب بالعمة خرشوف **Auntie artichoke** وهي مدربة للمهارات الحياتية، ومدربة للأسر ، ومؤرخة شخصية ، وقد كتبت أكثر من 20 كتاب ، ومئات من المقالات التي تتناول قضايا الأسرة دولياً ، سوف تستمتع بأسلوب جودي وطريقتها الودودة في حكي القصص الرائعة والحلول المستقاة من العمل مع مئات الأسر والمنظمات التربوية

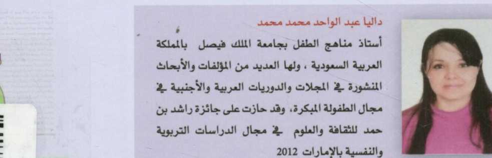
للحصول على قائمة كتب جودي ، وورش العمل يمكنك زيارة الموقع التالي :

www.ArtichokePress.com



محمد متولي قنديل

أستاذ مناهج الطفل بجامعتي طنطا بجمهورية مصر العربية وأم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، وله العديد من المؤلفات والأبحاث في مجال الطفولة المبكرة على المستوى المحلي والدولي، كذلك العديد من المشروعات في مجال الطفولة المبكرة .





داليا عبد الواحد محمد محمد

أستاذ مناهج الطفل بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية ، ولها العديد من المؤلفات والأبحاث المنشورة في المجلات والدوريات العربية والأجنبية في مجال الطفولة المبكرة، وقد حازت على جائزة راشد بن حمد للثقافة والعلوم في مجال الدراسات التربوية والنفسية بالإمارات 2012

بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة

Building Self Confidence with ENCOURAGING WORDS

ابن الآن ثقتك بنفسك



ISBN 9789957920623
9 789957 920623





دار الفكر ناشرون وموزعون
www.daralfiker.com